VOLKSHOCHSCHULE
Langenhagen

VHS-PROGRAMM

Frühjahr / Sommer

2005

Langenhagen!

Hier fliegt der Norden!

Hannover Airport

www.hannover-airport.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit unserem neuen Semester-Programm laden wir Sie herzlich ein, in vielen Themenfeldern etwas für sich selbst zu tun und darüber hinaus gemeinsam mit anderen die Entwicklung unserer Stadt voranzubringen.
Dem Wort "gemeinsam" messen wir in unseren Aktivitäten eine besondere Bedeutung zu, was sich in zahlreichen Kooperationsprojekten widerspiegelt. Damit wollen wir unseren Anspruch und Auftrag dokumentieren, ***der*** *Kommunikationsort für alle Langenhagenerinnen und Langenhagener zu sein. So werden die Frauenkulturtage ab dem 7. März erneut gemeinsam mit der städtischen* Frauenbeauftragten, *dem* Frauenbündnis, *dem* Frauennotruf Langenhagen e.V.*sowie der* Frauenarbeit des Kirchenkreises Burgwedel-Langenhagen *organisiert. In einem eigenen Veranstaltungsblock wenden wir uns an Menschen mit Behinderungen und haben hierfür in Zusammenarbeit mit der* Lebenshilfe Langenhagen e.V. *und der* Stiftung Wohnheim Lindenhof *ein besonderes Angebot entwickelt. Auch über die enge Zusammenarbeit mit dem Wir!* Wirtschaftsklub Langenhagen e. V. *freuen wir uns sehr: So werden wir in diesem Jahr am 2. September gemeinsam das Sommerfest im Eichenpark ausrichten, zuvor aber in unserem neuen Management-Kolleg aktuelle Fragen aus der Arbeitswelt aufgreifen.*

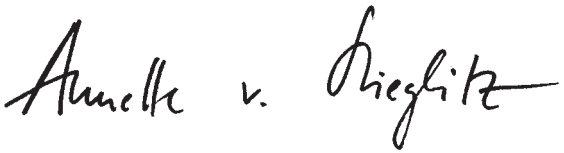
Eines unserer zentralen Anliegen, das aus EU- und Landesmitteln unterstützte und von der VHS koordinierte Projekt **FabeLhaft!** *(Familie & Beruf in Langenhagen) wird seit dem Sommer 2004 schrittweise realisiert. In Zusammenarbeit mit dem Wir!* Wirtschaftsklub Langenhagen e.V.*, dem Verbund!* Familie und Betrieb Langenhagen e.V. *und verschiedenen öffentlichen und privaten Einrichtungen entwickelt die Volkshochschule Konzepte für eine familienorientierte Arbeitsorganisation, eine bedarfsgerechte Kinderbetreuung und für die berufliche Qualifizierung von Müttern während und nach der Familienphase. Neuerdings besteht im dem >Treffpunkt< unmittelbar benachbarten Mehr-Generationen-Haus die Möglichkeit zur Betreuung von Kleinkindern, während die Eltern unsere Veranstaltungen besuchen. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist der Schlüssel zu beruflicher Chancengleichheit und nachhaltiger Bevölkerungsentwicklung. Junge, motivierte und qualifizierte Mütter sind die Basis einer ausgewogenen Alterstruktur und einer dynamischen Wirtschaft. Und nicht nur im* **FabeLhaft!** *-Projekt folgen wir in unseren Bemühungen einem Ausspruch Ludwig Börnes:* "Die Lebenskraft eines Zeitalters liegt nicht in seiner Ernte, sondern in seiner Aussaat".

Spätestens seit PISA ist das Thema Bildung in aller Munde. Aus diesem Grund hat sich in Langenhagen ein Kooperationsverbund zur Förderung von Hochbegabung *konstituiert, dem mehrere Kindertagesstätten und Grundschulen sowie die VHS und das Gymnasium angehören. Mit Beginn des Jahres 2005 hat die Volkshochschule die Koordinierung dieses zukunftweisenden Projektes übernommen.*

Neben der Realisierung neuer Projekte und Kooperationen bieten wir Ihnen in allen Fachbereichen selbstverständlich auch weiterhin unsere seit Jahren nachgefragten "Klassiker" an, seien es Yoga-, Sprach-, Koch- oder EDV-Kurse. Dabei regt uns die Angebotsweiterentwicklung ständig zum Nachdenken an. Ein Ergebnis unserer programmatischen Weiterentwicklung ist die Umgestaltung der bisherigen "Stadtforen". Pünktlich zum 20sten Jubiläum haben wir diese Veranstaltungsform grundlegend überarbeitet.

*Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme an unseren Veranstaltungen und selbstverständlich auch über Ihre inhaltlichen Anregungen, die wir gerne in unser Programm aufnehmen. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie - spätestens zum Semesterauftakt am 6. Februar in unserer Sonntagsmatinee "Erich Kästner:"****Hier sehen Sie die boxenden Katzen!****" Eine szenisch-musikalische Lesung mit Klarinette und Saxophon mit Lars Stoermer und Harrie Müller-Rothgenger*

Ihre



0 Allgemeine Hinweise

Anmeldung/Allgemeine Hinweise	Seite	4-6
Beiratsmitglieder	Seite	3
Leitbild der Volkshochschule	Seite	7
Bildungsurlaube	Seite	125
VHS-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter	Seite	3
Stichwortverzeichnis	Seite	130,131
Terminkalender der Einzel- und Wochenendveranstaltungen	Seite	126-129
Veranstaltungsorte	Seite	132
Wegbeschreibung Eichenpark	Seite	U4
VHS in der Region Hannover	Seite	132

1 Politik und Gesellschaft, Welt und Umwelt

Politik - Gesellschaft, Geschichte - Zeitgeschehen	Seite	8-13
Projekte und Kooperationen	Seite	10,11
Wirtschaft und Recht	Seite	17-20
Wohnung, Haus und Garten	Seite	20-24
Gesprächskreise	Seite	25-26
Psychologie und Pädagogik	Seite	27-31
Philosophie und Religion	Seite	32-34
Familie und Beruf	***Seite***	***35-39***
Junge VHS	***Seite***	***42-48***

2 Kunst, Kultur und Kreativität

Literatur und Theater	Seite	49,50
Musik und Tanz	Seite	50-52
Kunst- und Kulturgeschichte	Seite	53
Zeichnen und Malen	Seite	53-56
Kreative Techniken	Seite	56-59
Mode und Schneidern	Seite	58
Freizeit und Spiele	Seite	60,62
Diavorträge und Exkursionen	Seite	62-65
Studienfahrten, Studienreisen	Seite	66
Essen und Trinken aus aller Welt	Seite	67-74

3 Gesundheit, Entspannung und Fitness

Gesundheit, Krankheit, Heilverfahren	Seite	75-78
Entspannung, Autogenes Training, Yoga,	Seite	79-84
Gymnastik, Fitness, Selbstverteidigung	Seite	90

4 Sprache, Land und Leute

Europ. Referenzrahmen und Sprachprüfungen	Seite	92,93
Lesen und Schreiben	Seite	91
Deutsch	Seite	93-95
Englisch	Seite	95-99
Französisch	Seite	99,100
Italienisch	Seite	100,101
Spanisch	Seite	101,102
Andere Sprachen	Seite	103,104

5 Arbeit, Beruf und Wirtschaft

Organisation und Management	Seite	105
Kommunikation und Rhetorik	Seite	105-106
Management-Kolleg	Seite	108,109
Weiterbildung für Kitas	Seite	109
Maschineschreiben	Seite	110
Buchführung/Rechnungswesen	Seite	110
EDV	Seite	111-124

Postanschrift	Volkshochschule Langenhagen Marktplatz 1 30853 Langenhagen	
Trägerin	Stadt Langenhagen	
Beirats-mitglieder	Joachim Balk Marco Brunotte Marianne Engelke E. Engel-Ruhnke Ralf Jurczyk Jürgen Kanzler Christa Leske	Rolf Linnhoff Katharina Redecker Gesine Saft Irina Scharnowski Gunda Wehr Elke Zach
Leitung	Dr. Annette v. Stieglitz stieglitz@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 700
Päd. Mitarbeiter/ Mitarbeiterinnen	Bernhard Blauert-Segna blauert@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 708
	Susanne Braun braun@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 709
	Susanne Heinrichs heinrichs@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 704
	Shirin Schikowsky schikowsky@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 703
	Volker Seemann seemann@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 707
Verwaltungs-leitung	Marion Bienert bienert@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 714
Verwaltungs-mitarbeiterinnen und -mitarbeiter	Karl-Heinz Eickmann Petra Hinz Christel Kolossa-Saris Rena Linden Irmgard Pust Michaela Rehbein Irma Stünkel	Tel. 73 07 712 Tel. 73 07 711 Tel. 73 07 702 Tel. 73 07 701 Tel. 73 07 715 Tel. 73 07 710 Tel. 73 07 713
Hausdienste	Jörg Büttner, Uwe Westphal, Thorsten Grabowski	
	VHS-Räume im Treffpunkt, Konrad-Adenauer-Str. 15	Tel. 7307 815
	Bildungszentrum Eichenpark, Stadtparkallee 31	Tel. 7307 730

VHS-Geschäftsstellen:

im >Pavillon im Eichenpark<
Stadtparkallee 35
Tel. (0511) 7307 710 - 715
Fax (0511) 7307 716 + 718

im >Treffpunkt<
Konrad-Adenauer-Str. 15
Tel. (0511) 7307 787

Anmeldemöglichkeiten / Öffnungszeiten der VHS-Geschäftsstellen:

info@vhs-langenhagen.de

im Eichenpark:	montags - freitags	9.00 - 12.00 Uhr
	sowie	
	dienstags + donnerstags	15.00 - 18.00 Uhr
im >Treffpunkt<:	montags, dienstags (mittwochs geschlossen)	9.00 - 12.00 Uhr
	donnerstags	9.00 - 12.00 Uhr
	sowie	
	donnerstags nachmittags (freitags geschlossen)	15.00 - 18.00 Uhr

Während der Schulferien bleibt die VHS-Geschäftsstelle im Treffpunkt geschlossen.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS-Veranstaltungen haben!

Die zuständigen Fachbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

Nutzen Sie bitte auf jeden Fall die Beratungsmöglichkeiten, wenn Sie zum ersten Mal bei uns einen **Sprach- oder EDV-Kursus** belegen möchten.
(Beratungstermine Sprachen siehe Seite 71)

Anmeldungen sind ab sofort möglich!

Allgemeines

Die Volkshochschule Langenhagen ist eine anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung. Seit der Novellierung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes 1999 führt sie auch Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche durch.
Die Erwachsenenbildung wird mit öffentlichen Mitteln vom Land Niedersachsen sowie der Stadt Langenhagen gefördert, um im Sinne der Daseinsvorsorge möglichst allen Bevölkerungsschichten ein differenziertes und zeitgemäßes Bildungsangebot zugänglich zu machen.

Anmeldungen

Für alle Veranstaltungen der Volkshochschule ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Die Anmeldungen sind personenbezogen und nicht übertragbar.
Füllen Sie bitte für jede Person und für jede Veranstaltung ein gesondertes Formular aus.
Für **gebührenfreie Veranstaltungen** kann die Anmeldung auch telefonisch erfolgen.

So können Sie sich anmelden

Ab sofort:

→ **persönlich**
während der Öffnungszeiten der VHS-Geschäftsstellen (siehe Seite 3)

→ **schriftlich**
unter Anerkennung der VHS-Anmeldebedingungen und mit Abbuchungsermächtigung

→ **per Fax**
unter Anerkennung der VHS-Anmeldebedingungen und mit Abbuchungsermächtigung

→ **per eMail**
unter Anerkennung der VHS-Anmeldebedingungen und mit Abbuchungsermächtigung

Anmeldebestätigung

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung und können – sofern Sie keine Nachricht von uns erhalten – an der Veranstaltung teilnehmen. Selbstverständlich informieren wir Sie, wenn die gewünschte Veranstaltung bereits belegt ist oder Zeit- bzw. Raumänderungen erforderlich sind.

Persönliche Anmeldung

Bei einer persönlichen Anmeldung:

a) erfahren Sie sofort, ob Ihre Anmeldung angenommen werden kann oder ob die Veranstaltung bereits ausgebucht ist und haben dann gegebenenfalls noch andere Wahlmöglichkeiten.
b) können Sie sich beraten lassen.

Wenn Sie eine **Gebührenermäßigung** oder einen **Gebührenerlass** beantragen möchten, muss dies direkt bei der Anmeldung unter Vorlage entsprechender Nachweise geschehen (**s. auch Hinweise** unter „Gebührenermäßigung“ **auf Seite 5**).

Anmeldung per Post

Eine Gebührenermäßigung bzw. einen Gebührenerlass können Sie unter Vorlage entsprechender Nachweise mit Ihren Anmeldeformularen auch in den **Verwaltungsstellen der Ortschaften** beantragen. Die Anmeldungen gehen dann an die Volkshochschule und werden wie briefliche Anmeldungen weiterbearbeitet.

Ihre Anmeldeformulare können Sie uns auch zusenden oder in den Briefkasten einwerfen; in diesem Fall ist eine Abbuchungsermächtigung erforderlich. **Beizufügen ist ein** entsprechender **Nachweis**, wenn eine Gebührenermäßigung/eine Gebührenbefreiung beantragt wird.

Anmeldung per Fax

Sie können uns Ihre Anmeldung zusammen mit einer Abbuchungsermächtigung unter Anerkennung unserer Anmelde- und Teilnahmebedingungen auch faxen:
Fax–Nr. 0511/7307 716 + 718
oder

Anmeldung per eMail

uns eine eMail senden an die Adresse
info@vhs-langenhagen.de

Teilnahmegebühren

Die Gebühren sind bei den einzelnen Veranstaltungen ausgewiesen; **ein zweiter Betrag** ohne weitere Angaben ist die ermäßigte Gebühr (siehe dort).
Die Bearbeitungsgebühr und evtl. Materialkosten, die auch bei Vorlage des Langenhagen-Passes zu zahlen sind, sind mit "**Lgh.-Pass**" gekennzeichnet.

Die Teilnahmegebühren werden mit der Anmeldung fällig und sind im Voraus zu zahlen.

Die Gebühren können Sie auf folgende Weise entrichten:

a) Sie zahlen bei der persönlichen Anmeldung den Betrag **bar**
oder
b) Sie ermächtigen die Volkshochschule, die Gebühr **einmalig** von Ihrem **Konto abzubuchen**; dies erfolgt in der Regel unmittelbar vor Beginn der Veranstaltung.

Gebührenermäßigung und Gebührenerlass

Aus finanziellen Gründen soll niemand auf die Teilnahme an einer VHS-Veranstaltung verzichten müssen. Deshalb hat der Rat der Stadt die Möglichkeit eingeräumt, eine Gebührenermäßigung bzw. einen Gebührenerlass zu gewähren.
Dies kann bei einer Vielzahl von Veranstaltungen **auf Antrag** und **unter Vorlage entsprechender Nachweise** erfolgen für:

Gebührenermäßigung

a) Auszubildende, Studierende, Schülerinnen und Schüler
b) Wehr- und Zivildienstleistende
c) Empfängerinnen und Empfänger von Arbeitslosenunterstützung, laufender Hilfe zum Lebensunterhalt, Wohngeld oder bei vergleichbaren Einkünften
d) Rentnerinnen und Rentner, Pensionsempfängerinnen/-empfänger,
sofern ihr **durchschnittl.** Haushaltseinkommen monatlich unter **920,30 €**
bei Paaren unter **1.124,80 €** liegt.

Dasselbe gilt für Familienangehörige der Gruppen b), c) und d), sofern diese keine eigenen Einkünfte haben.

Gebührenerlass

Die Gebühren werden bei Vorlage des Langenhagen-Passes, der im Sozialamt beantragt werden kann, bei einer Vielzahl von VHS-Veranstaltungen erlassen.
Es wird jedoch eine **Bearbeitungsgebühr** von **5,10 €** je Kursus, Seminar, Wochenendseminar und Bildungsurlaub erhoben; Material- und Fahrtkosten etc. sind in voller Höhe zu zahlen.

Beantragung von Gebührenermäßigung und Gebührenerlass

Ein Antrag auf Gebührenermäßigung bzw. -erlass kann nur dann genehmigt werden, wenn er

- **direkt bei der Anmeldung gestellt wird**

und

- **der entsprechende Nachweis dem Antrag beigefügt ist bzw. eine entsprechende Erklärung abgegeben wird.**

Nachträgliche Beantragungen sind leider nicht möglich.

Bei besonderen Veranstaltungen, bei Studienfahrten, Studienreisen, bei auswärtigen Seminaren, bei bestimmten Einzelveranstaltungen und bei Materialkosten kann keine Ermäßigung und kein Erlass erfolgen.

Sofern bei Veranstaltungen nur eine Gebühr angegeben ist, erfolgt keine Ermäßigung und kein Erlass!

Gebührenerstattung

a) Gebühren werden grundsätzlich nur zurückgezahlt bzw. nicht fällig, wenn ein Angebot durch die Volkshochschule abgesagt wurde.
b) In begründeten Ausnahmefällen (z. B. bei längerer Krankheit) ist eine Erstattung möglich, sofern ein entsprechender **Nachweis** unmittelbar nach Bekanntwerden der Verhinderung bei der VHS Langenhagen eingereicht wird.
c) Bei beruflicher Verhinderung muss im Hinblick auf Bildungsurlaube der VHS ein entsprechender Nachweis bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen.

Bei Gebührenerstattung bzw. Nichteinzug gemäß Abschnitt b) wird eine Einschreibegebühr fällig bzw. einbehalten:

- 2,60 € bei einer Gebühr bis zu 12,80 €
- 3,80 € bei einer Gebühr bis zu 51,10 €
- 5,10 € bei einer Gebühr über 51,10 €

Bei Studienfahrten, Exkursionen usw. werden außerdem die der VHS in Rechnung gestellten Beträge einbehalten.

Datenerfassung

Die Angaben auf dem Anmeldeformular werden von der VHS zur organisatorischen Abwicklung und zu statistischen Zwecken erfasst.
Die Teilnahme an VHS-Veranstaltungen ist nur möglich, wenn dies von Ihnen akzeptiert wird; ansonsten können Sie das Angebot der VHS nicht wahrnehmen.

Ihre Adresse, eMail-Adresse und Telefonnummer dürfen für künftige Semester gespeichert bleiben. Diese Einwilligung können Sie mit Wirkung für die Zukunft jederzeit **schriftlich** widerrufen.

Absage von Veranstaltungen

Die Veranstaltungen können in der Regel nur stattfinden, wenn die vorgeschriebene Zahl der Teilnehmenden erreicht ist.

Wechsel von Unterrichtsorten und Lehrkräften

Aus organisatorischen Gründen kann es zu einem Wechsel des Unterrichtsortes kommen. Hierüber informieren wir Sie ggf. rechtzeitig.
Bei Ausfällen von Lehrkräften behält die VHS sich vor, eine geeignete Ersatzkraft mit der Durchführung der Veranstaltung zu betrauen.

Ordnung in den Räumen

Die Volkshochschule ist mit Veranstaltungen auch in Schulen und anderen Einrichtungen zu Gast.

Wir bitten Sie,

- alle Räume und Einrichtungen pfleglich zu behandeln,
- in allen Unterrichtsräumen **nicht zu rauchen**,
- die benutzten Räume in ordnungsgemäßem Zustand zu verlassen.

Wenden Sie sich bei Fragen bitte an die Hausmeister.

Kritik und Beschwerden

Pannen lassen sich leider nicht immer vermeiden. Wenn Sie Kritik oder Beschwerden haben, wenden Sie sich bitte an die Leiterin/den Leiter der Veranstaltung oder an die VHS-Leitung.

Unterrichtsfreie Zeiten

Wenn nicht anders im Arbeitsplan ausgewiesen, sind die folgenden Zeiten unterrichtsfrei:

21. 3. 05	-	1. 4. 05	Osterferien
5. 5. 05	+	6. 5. 05	Himmelfahrt
25. 5. 05	-	27. 5. 05	Kirchentagsferien
14. 7. 05	-	24. 8. 05	Sommerferien

Anmeldeverfahren

Bitte beachten Sie das Anmeldeverfahren!
In diesem Programm finden Sie die gültigen Anmeldekarten.

Sie erhalten keine Bestätigung!
... und können an der gewünschten Veranstaltung teilnehmen, wenn Sie von uns keine Absage erhalten.

Identität und Auftrag
Die Volkshochschule ist die kommunale Weiterbildungseinrichtung der Stadt Langenhagen. Unsere Arbeitsgrundlagen sind das Niedersächsische Erwachsenenbildungsgesetz sowie die Satzung der Volkshochschule in der Fassung vom 15. 11. 92.
In einer Zeit ständigen und schnellen Wandels bietet die Volkshochschule den Bürgerinnen und Bürgern Langenhagens die Möglichkeit, die für neue persönliche und berufliche Herausforderungen erforderlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, Orientierungen und Qualifikationen zu erwerben.
Unser Auftrag ist es daher, soziale Veränderungen zu analysieren, den sich daraus ergebenden gesellschaftlichen Weiterbildungsbedarf sowie die persönlichen Bildungsbedürfnisse aufzugreifen und programmatisch umzusetzen.

Unsere Werte
Die Volkshochschule Langenhagen ist weltanschaulich und parteipolitisch neutral.
Wir fühlen uns folgenden Werten verpflichtet:
- humanistisches Menschenbild
- Toleranz und demokratisches Miteinander
- Geschlechter- und Generationengerechtigkeit
- Integration von Randgruppen und Minderheiten

Allgemeine Ziele
Es ist unser Ziel, allen Bevölkerungsgruppen und -schichten - unabhängig von Herkunft und sozialer Lage - ein thematisch und methodisch breit gefächertes Bildungsangebot zu erschwinglichen Gebühren zu unterbreiten. Besonders verpflichtet fühlen wir uns bildungsferneren Bevölkerungsgruppen und deren sozialer Integration.
Kunden- und Gemeinwohlorientierung sowie Qualitäts- und Kostenbewusstsein sind ein wesentliches Merkmal unserer Arbeit. Als öffentlicher Dienstleistungsbetrieb für Bildung, Qualifikation und Kultur tragen wir zur Steigerung der Lebensqualität und zur wirtschaftlichen Stärkung Langenhagens bei.

Unsere Kunden
Mit unserem Bildungsangebot wenden wir uns an alle Erwachsenen, Kinder und Jugendliche in und außerhalb Langenhagens.
Zu unseren Kunden zählen jedoch nicht nur Einzelpersonen: Für Betriebe oder die Arbeitsverwaltung, für Schulen und Kindertagesstätten sowie für private Vereine, Gruppen und andere Einrichtungen führen wir auf Wunsch maßgeschneiderte Bildungsveranstaltungen durch.

Gelungenes Lernen
Lernen ist der Erwerb neuer Kenntnisse, Einstellungen oder Fertigkeiten. Der Lernprozess gelingt, wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer trotz aller Anstrengungen Freude am Lernen haben, den Lernprozess aktiv mitgestalten und ihre selbst gesetzten bzw. externen Lernziele erreicht haben.
Es ist unser Ziel, die Lernbereitschaft zu fördern, Freude am Lernen sowie die Fähigkeit zu selbstgesteuertem Lernen zu vermitteln.
Insbesondere in beruflich relevanten Bereichen ist es sinnvoll, wenn Teilnehmerinnen und Teilnehmer die in unseren Bildungsveranstaltungen erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten durch qualifizierte Nachweise und Prüfungen dokumentieren.
Grundsätzlich sind wir bestrebt, unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei zu unterstützen, persönliche und soziale Kompetenz zu entwickeln ihr Leben selbstständig und eigenverantwortlich zu gestalten und ihren Mitmenschen und der Umwelt rücksichtsvoll zu begegnen.

Unsere Fähigkeiten
Die Volkshochschule Langenhagen verfügt über professionelle, effiziente Verwaltungs-, Management- und Unterrichtsstrukturen. Service und Organisation arbeiten verlässlich, kompetent und kundenfreundlich.
Die Leitung und das hauptberufliche pädagogische Personal sind Experten bei der Ermittlung von Bildungsbedarf und Bildungsbedürfnissen, bei der Entwicklung, Durchführung und Evaluation pädagogischer Konzepte sowie bei der Beratung von Kundinnen und Kunden.
Das Verwaltungspersonal und die Hausmeister besitzen die für ihren Arbeitsbereich erforderliche Kompetenz und gewährleisten einen zuverlässigen und reibungslosen Organisationsablauf.
Dozentinnen und Dozenten, Kursleiterinnen und Kursleiter sowie Projektmitarbeiterinnen und -mitarbeiter haben das für ihren Arbeitsbereich relevante Fachwissen, sind didaktisch und methodisch geschult und nehmen regelmäßig an Fortbildungsveranstaltungen teil.

Unsere Leistungen
Die Volkshochschule führt thematisch breit gefächerte und methodisch vielfältige Bildungsveranstaltungen durch.
Die Mehrzahl unserer Veranstaltungen wird in unserem halbjährlich erscheinenden Programm sowie im Internet präsentiert. Aus aktuellem Anlass sowie bei entsprechender Nachfrage führen wir auch zusätzliche Veranstaltungen durch. Zusätzlich bieten wir persönliche Bildungsberatung sowie Beratung bei Organisations- und Qualitätsentwicklung.
Unser haupt- und nebenberufliches Personal nimmt regelmäßig an Weiterbildungsveranstaltungen teil.
Die Volkshochschule unterzieht sich kontinuierlicher Qualitätssicherung, Evaluation und Organisationsentwicklung.
In der Stadt Langenhagen und in der Region Hannover stellen wir durch unseren Beitrag zu Qualifikation und Bildung, zu gesellschaftlicher Integration sowie zu haupt- und nebenberuflicher Beschäftigung einen wichtigen Sozial- und Wirtschaftsfaktor dar.

Unsere Ressourcen
Unsere wichtigsten Ressourcen sind die Kompetenz und die Kreativität unserer haupt- und nebenberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.
Wir verfügen über zwei Geschäftsstellen sowie über eigene, erwachsenengerechte und mit modernen Medien ausgestattete Unterrichtsräume.
Unsere Arbeit finanziert sich aus Teilnahmegebühren von Einzelpersonen und institutionellen Auftraggebern sowie aus Zuschüssen seitens unserer Trägerin, der Stadt Langenhagen, und des Landes Niedersachsen.

Semesterauftakt:

200.01 Erich Kästner: "Hier sehen Sie die boxenden Katzen!"

Eine szenisch-musikalische Lesung mit Klarinette und Saxophon

Sonntag, 6. 2. 05 *TheaterErlebnis:*
10.30 - ca. 12.00 Uhr *Klarinette/Saxophon - Lars Stoermer*
8,- ¤ *Szenische Lesung - Harrie Müller-Rothgenger*

>daunstärs< Erich Kästner, der Autor des "Fliegenden Klassenzimmers", war Meister des Humors, des ironischen Gedichtes, der kritischen Spitze. Zu Gedichten wie "Ein Hund hält Reden" spielen Klarinette und Saxophon schön-quertreibende, aber auch sanfte Melodien aus dem Berlin der 20er Jahre.

"Ich möchte einen Schrebergarten haben... Es ist so schön, Radieschen auszugraben..." - ein musikalisch-literarisches Zusammenspiel mit Volksliedern, Songs und Improvisationen: vergnüglich und oft mit nachdenklichem Witz.

In der Pause gibt es Gelegenheit zu heiteren und ernsten Gesprächen bei Kaffee und Kuchen!

Info: Dr. Annette v. Stieglitz (0511) 7307 700

100.01 Jean Paul Sartre zum 100. Geburtstag

- Der Voltaire des 20. Jahrhunderts

Dienstag, 21. 6. 05
20.00-22.15 Uhr
5,50 €
>Treffpunkt<

Dr. Gerhard Stamer - Philosoph, Reflex e.V.

Vor exakt 100 Jahren, am 21.6.1905, wurde Jean Paul Sartre geboren; eine besondere Gelegenheit, ihn und sein Werk zu würdigen.

Wie begründet Sartre die Freiheit des Menschen? Diese Frage, die den Kern des Existenzialismus ausmacht, hat bis heute nichts von ihrer Aktualität verloren. Anhand eines Streifzugs durch die philosophischen Schriften, durch Theaterstücke, Abhandlungen, Reden und Essays von Sartre soll dieses zentrale Thema anschaulich dargestellt werden.

Zugleich wollen wir uns die Welt Sartres vor Augen führen: sein Leben in Paris, das kulturelle Flair des Existenzialismus, die Verbindung mit Simone de Beauvoir, seine Aktivitäten während der Résistance, die Zeit nach dem 2. Weltkrieg, der Einfluss von Husserl und Heidegger, die Littérature engagée und den Mai 1968.

Wir lernen in Sartre eine Persönlichkeit kennen, auf die auch zutrifft, was er selbst in einem Nachruf über Camus schrieb: "Sein eigensinniger Humanismus, in seiner Enge und Reinheit ebenso nüchtern wie sinnlich, stand in einem schmerzlichen Kampf gegen die wuchtigen und gestaltlosen Ereignisse der Gegenwart."

100.04 Ästhetik im All

- Eine virtuelle Reise durch das Universum

Donnerstag, 17. 2. 05
19.00 Uhr
5,- €
>Treffpunkt<

Günther Horst

Diese digital animierte Diashow zeigt eine virtuelle Reise durch das Universum und basiert im Wesentlichen auf den spektakulären Bildern des Weltraumteleskops Hubble. Hierbei geht es vorrangig um die Ästhetik im All, insbesondere hervorgerufen durch die Gestaltung von Formen und Farben der Galaxien, Sternhaufen und Nebel. Die Reise beginnt auf der Erde, führt uns durch unser Sonnensystem vorbei an den neun Planeten und dann hinaus in die unendliche Weite des Universums. Dabei begegnen wir Kometen, den "Vagabunden" im All, mit ihrem beeindruckenden Schweif. Weitere Stationen sind die Geburtsstätten von Sternen und faszinierenden Nebeln, die sowohl in ihrer Form als auch in ihrer Farbgestaltung wohl das Spektakulärste sind, was heute phototechnisch dokumentiert werden kann. Auf diese Weise werden Einblicke in die Geschichte des Universums möglich, die Jahrmillionen zurückliegen und uns verdeutlichen, dass wir Menschen wohl nie die Chance haben werden, dort hinzugelangen.
Eine Antwort auf die Frage, wie das Universum entstanden sein mag, kann diese Vorführung nicht liefern - sie soll jedoch zum Nachdenken ermuntern, um eine persönliche Antwort für sich selbst zu finden. Der Filmbeitrag ist musikalisch unterlegt und dauert ca. 45 min.

100.02 Der Krieg auf dem Balkan und seine Folgen

- Ein Konflikt im Abseits der öffentlichen Wahrnehmung

Dienstag, 8. 2. 05
19.00-21.15 Uhr
5,- €

>Treffpunkt<

Peter Hoffmann, Zeljko Dragic, Jörg Nierzwicki

Schon lange steht der noch immer ungelöste Konflikt im ehemaligen Jugoslawien nicht mehr im Blickfeld der öffentlichen Aufmerksamkeit. Doch der lange Bürgerkrieg hat den Menschen nicht nur ihre materielle Grundlage entzogen, sondern auch radikal soziale und menschliche Beziehungen zwischen ehemaligen Nachbarn, Freunden und Partnern verändert und tiefe Gräben zwischen die Menschen gerissen. Es ist zu befürchten, dass die unvermindert existierenden Konfliktlinien nach Aufhebung des UN-Mandats erneut in voller Schärfe aufbrechen werden. Dieser Vortragsabend soll eine kurze historische Einführung vermitteln sowie Lösungsansätze für ein friedliches Miteinander der verschiedenen Volksgruppen aufzeigen.

Mit dem Publikum diskutieren Peter Hoffmann, Verfasser der Darstellung ‚Der Balkan - Eine Konfliktregion in unserer Nachbarschaft. Hass überwinden - Frieden stiften' sowie die Autoren Zeljko Dragic und Jörg Nierzwicki über ihr Buch "Fesselt mir ruhig die Hände - wir sind doch alle gleich". Freunde aus Bosnien.

100.03 Darf Unterhaltung alles?

- Die Rolle der Medien und die öffentliche Meinung

Donnerstag, 14. 4. 05
20.00 Uhr
ohne Gebühr

>Treffpunkt<

Reinhold Albert

Direktor der Niedersächsischen Landesmedienanstalt, Vorsitzender der Kommission für Jugendmedienschutz

Nicht erst seitdem Schönheitsoperationen auf verschiedenen Kanälen im Fernsehen übertragen werden, stellt sich die Frage, wo der Programmvielfalt im Fernsehen ethische Grenzen gesetzt werden sollten. Dabei stehen das Primat der Meinungs- und Informationsfreiheit sowie das wirtschaftliche Interesse der Sender moralischen Dimensionen, die eine restriktivere Themenauswahl fordern, in einem scheinbar unauflösbaren Gegensatz einander gegenüber. Reinhold Albert wird die unverminderte Aktualität dieses vielschichtigen und konfliktträchtigen Themas darstellen und anschließend gemeinsam mit dem Publikum diskutieren.

100.05 Ethik in der Praxis - Chancen für Beruf und Alltag

- in Zusammenarbeit mit der Hermann-Knoblauch-Akademie

Donnerstag, 7. 4. 05
19.00 Uhr
5,50 €

>Treffpunkt<

Dr. Marion Pusch,
Agraringenieurin, Unternehmensberaterin

Ob im Beruf oder im Alltag - immer wieder geraten wir in Situationen, in denen wir schwierige Entscheidungen treffen und Konflikte bewältigen müssen. In diesen Situationen suchen wir nach Orientierungshilfen und hoffen, dass uns ethische Maßstäbe weiterhelfen. Doch was ist Ethik? Ist sie "Moral" oder nur eine theoretische Idee? Wie kann uns Ethik bei der Lösung von Problemen und Konflikten helfen? In dieser Vortrags- und Diskussionsveranstaltung thematisiert Dr. Marion Pusch diese und andere Fragen und sie zeigt, wie wichtig ethische Maximen im Privat- und Berufsleben sind!

Info: Dr. Annette v. Stieglitz (0511) 7307 700

Wirtschaftsklub Langenhagen Wir! Wirtschaft in der Region

VOLKSHOCHSCHULE Langenhagen

Management-Kolleg

in Zusammenarbeit mit dem *WIR!* Wirtschaftsklub Langenhagen e.V. starten wir in diesem Frühjahr eine Kooperation, die in lockerer Folge aktuelle Themen aus der Arbeitswelt aufgreift.

Die unten stehenden Veranstaltungen richten sich an alle Interessierten, die ihren Arbeitsalltag noch bewusster planen und gestalten wollen.

Macht und Ohnmacht der Führung
Veranst. Nr. 509.20, s. S. 108

Erfolgreiches Unternehmen sucht Chef - Wie gestalte ich meine Unternehmensnachfolge?
Veranst. Nr. 509.21, s. S. 108

Existenzgründer sucht erfolgreiches Unternehmen
Veranst. Nr. 509.22, s. S. 109

NEU

Stadtgespräch

Langenhagener Stadtgespräch

Koordination: Dr. Annette v. Stieglitz, Susanne Braun

So wie sich unsere Gesellschaft insgesamt verändert, befindet sich auch Langenhagen derzeit in einem umfassenden Aufbruch. Wir nehmen dies zum Anlass, die Stadtforen pünktlich zu ihrem 20. Jubiläum grundlegend neu zu konzipieren, um damit auch veränderte Teilnehmerwünsche zu berücksichtigen.

Anders als bisher wollen wir die Veranstaltungsdauer der neuen Stadtgespräche auf maximal zweieinhalb Stunden begrenzen, die der Diskussion vorgeschalteten Inputphasen durch Referate ebenfalls verkürzen sowie die Podiumsrunde insgesamt verkleinern. Wir werden darüber hinaus - abhängig vom behandelten Thema und den angesprochenen Zielgruppen - auch den bisherigen Traditionstermin, Freitagnachmittag und -abend, verlassen und durchaus auch den Donnerstagabend für unsere Stadtgespräche nutzen. Zeitlich werden wir uns dabei auf folgende Uhrzeiten konzentrieren: 16.30-19.00 Uhr bzw. 18.30-21.00 Uhr. Zu der insgesamt beabsichtigten Komprimierung und kompakteren Gestaltung gehört die Reduzierung der Teilnahmegebühr auf 2,50 €, die jedoch immer noch einen Pausensnack beinhaltet.

Wie bisher die Stadtforen werden auch die Stadtgespräche in etwa halbjährlichem Rhythmus stattfinden und in der kommenden Zeit vornehmlich Themen aufgreifen, die sich aus dem derzeit stattfindenden Stadtmarketingprozess als diskussionsbedürftig ergeben haben.

Eine eigens hierfür eingesetzte Planungsgruppe (s. Veranst. Nr. 102.01), die an die Stelle der bisherigen "Initiativgruppe Stadtforum" tritt, wird über die Themenauswahl entscheiden und die Stadt-gespräche gemeinsam vorbereiten. Wer hier mitgestalten möchte, ist herzlich eingeladen.

Info: Dr. Annette v. Stieglitz (0511) 7307 700
Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

102.01 Planungsgruppe Stadtgespräch

Dienstag, 18. 1. 05
17.00 Uhr
ohne Gebühr
weitere Termine auf Anfrage

>Bildungszentrum Eichenpark<

Dr. Annette v. Stieglitz, Susanne Braun

Zu dieser sich neu konstituierenden Gruppe sind alle interessierten Langenhagener Bürgerinnen und Bürger, kommunalpolitisch Tätige, Vertreter/innen der Stadtverwaltung und der ortsansässigen Betriebe herzlich zur Mitarbeit eingeladen. Die in den Stadtgesprächen zu behandelnden Themen werden gemeinsam ausgewählt und vorbereitet.

Bitte melden Sie sich in der VHS, wenn Sie mitmachen möchten (Tel. 7307-700 oder -709).

100.90 Aktionsgruppe ‚Kultur, Freizeit, Sport' im Langenhagener Stadtmarketing

ohne Gebühr
weitere Termine auf Anfrage

>Bildungszentrum Eichenpark<

- in Kooperation mit dem Amt für Wirtschaftsförderung

Die Aktivitäten in Folge des Langenhagener Stadtmarketings befassen sich mit unterschiedlichen Themen. Nähere Informationen über die Aktionsgruppen und ihre Inhalte erfahren Sie im Amt f. Wirtschaftsförderung, bei Thoralf Ohde, Tel. 7307-186 sowie in der VHS, bei Dr. Annette v. Stieglitz, Tel. 7307-700.

18. Langenhagener Frauenkulturtage vom 7.-19. März 2005

- in Kooperation mit der Frauenbeauftragten der Stadt Langenhagen, dem Frauenbündnis sowie der Frauenarbeit des Kirchenkreises Burgwedel-Langenhagen

Am 8. März wird weltweit der Internationale Frauentag gefeiert. Mehr als einhundert Frauen aus 17 Nationen beschlossen 1910, für die Durchsetzung des Frauenwahlrechts sowie soziale und wirtschaftliche Rechte von Frauen zu demonstrieren.

1911 hatte der Internationale Frauentag Premiere. 1919 konnte in Deutschland das aktive und passive Wahlrecht erstmals auch von Frauen ausgeübt werden. Nach Verboten im 1. Weltkrieg und während des Nationalsozialismus regten in den siebziger Jahren zahlreiche Frauengruppen und Institutionen die Feier des Internationalen Frauentages wieder an.

Selbstverständlich sind bei den Langenhagener Frauenkulturtagen auch Männer herzlich willkommen!
Das endgültige Programm der Langenhagener Frauenkulturtage 2005 wird im Februar erscheinen.
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

- **100.61** - Montag, 7. 3. 05 19.00 Uhr
  Eröffnung der Frauenkulturtage 2005 mit der Ausstellung ‚Starke Frauen'
- **100.62** - Mittwoch, 9. 3. 05 19.00 Uhr
  Langer Kinoabend mit Frauen auf der Leinwand: ‚Calendar Girls' und ‚Echte Frauen haben Kurven'
- **100.63** - Donnerstag, 10. 3. 05 10.00-16.00 Uhr
  Tag der Offenen Tür im Mehr-Generationen-Haus Mütterzentrum Langenhagen

- **100.64** - Samstag, 12. 3. 05 9.00-13.00 Uhr
  Designte Lebensmittel - *Josefine Hallmann*

- **100.65** - Dienstag, 15. 3. 05 18.00 bzw. 19.00 Uhr
  Gewalt - Trauma - Kultur - *Dr. Margarethe Wegenast*

- **100.66** - Mittwoch, 16. 3. 05 19.00 Uhr
  Kränkungen von Frauen im Beruf - *Dr. Bärbel Wardetzki*
- **100.67** - Freitag, 18. 3. 05 ab 19.00 Uhr
  Ladies Night - Disco von und für Frauen - *Andrea Kaminski-Neubert*

Info: Dr. Annette v. Stieglitz (0511) 7307 700
Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

109.23 Lebensformen heute: Ein Besuch im Kloster Walsrode

Sonnabend, 4. 6. 05
ca. 9.00-18.00 Uhr
10,40 € Gebühr
zzgl. Fahrtkosten

Die Anreise erfolgt mit dem Zug in direkter Verbindung Langenhagen-Mitte - Walsrode.

Dr. Annette v. Stieglitz

Das Kloster Walsrode ist das älteste der sechs Lüneburger Klöster (neben Lüne, Medingen, Ebstorf, Isenhagen und Wienhausen). Das im Jahre 986 n. Chr. erstmals urkundlich erwähnte Kloster Walsrode wird seit über 1.000 Jahren von Frauen bewohnt: seit dem Spätmittelalter bis zur Reformation wurde nach benediktischen Regeln gelebt, anschließend war das Kloster ein adliges Damenstift und erst seit etwa fünfundzwanzig Jahren leben hier auch alleinstehende bürgerliche evangelische Frauen. Bis heute prägen der unveränderte Grundriss der Kosteranlage aus dem 13. Jahrhundert, die Gebäude aus dem frühen 18. Jahrhundert mit Ausstattungselementen verschiedener Stilepochen sowie das gemeinsame Bekenntnis zum christlichen Glauben das Zusammenleben des Konvents.

Das Leben der Konventualinnen ist mit dem Leben der Nonnen vor der Reformation nicht vergleichbar. Moderne Lebensvielfalt ist an die Stelle des strengen mittelalterlichen Glaubens- und Gemeinschaftslebens getreten. Geblieben ist jedoch der Grundgedanke klösterlicher Existenz: Das Lob Gottes in Gebet und täglicher Aufgabenerfüllung.

Wie diese Lebensgrundsätze in einer zunehmend säkularisierten Welt gelebt werden können, wollen wir nach einer ausführlichen Klosterführung mit den Konventualinnen diskutieren. Nach der Klosterbesichtigung besteht die Gelegenheit zu einem Besuch der Stadt Walsrode mit integrierter Mittagspause, alternativ wird eine Wanderung zur Meinerdinger Kirche angeboten.

116.05 1 x 1 der Geldanlage

Sonnabend , 11. 6. 05
9.00-16.45 Uhr
20,- €/12,- €

>Treffpunkt<

Thomas Lauerer

Fragen Sie sich manchmal, wie Sie Ihr Geld erfolgreicher und dennoch sicher anlegen können? Es gibt fast unendlich viele Möglichkeiten und guter, unabhängiger Rat ist teuer.

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen für eine sinnvolle Geldanlage kennen. In sechs verständlichen Schritten werden Ihnen Chancen und Risiken von Immobilien, Aktien, Anleihen, Versicherungen und Fonds erklärt. Sie lernen, teure Fehler zu vermeiden und erarbeiten eine persönliche Aktionsliste für Ihre erfolgreiche Geldanlage.

116.06 Die staatliche Sozialversicherung heute und morgen

Dienstag, 12. 4. 05
19.00-21.15 Uhr
6,30 €

>Treffpunkt<

Thomas Lauerer

Fast täglich lesen wir über geplante Änderungen in der Sozialversicherung.

In der Rentenversicherung wird ein demographischer Faktor eingeführt, und das Renteneintrittsalter soll erhöht werden. Wesentlicher Bestandteil der als ‚Hartz IV' bezeichneten Gesetzesnovelle ist die Einführung des Arbeitslosengeldes II.

Auch die gesetzliche Krankenversicherung wird in immer kürzeren Abständen "reformiert". Was ist Absicht all dieser Veränderungen und womit müssen wir in Zukunft rechnen?

Dieser Abendvortrag gibt einen Überblick über die heutige Situation der gesetzlichen Sozialversicherungssysteme. Wichtige Rahmenbedingungen und mögliche Auswirkungen der aktuellen Veränderungen werden vorgestellt. Die Teilnehmer erhalten so die Möglichkeit, Zusammenhänge besser zu verstehen und sich über mögliche persönliche Konsequenzen Gedanken zu machen.

Info: Dr. Annette v. Stieglitz (0511) 7307 700

109.20 Moore - Heilige Landschaften der Vorzeit

Funde aus den Mooren Dänemarks, Nord- und Nordwestdeutschlands und den Niederlanden

Donnerstag, 3. 3. 05
18.30 Uhr
5,- €
>Treffpunkt<

Dr. Beate Veil

Schon in der Jungsteinzeit haben Menschen die geheimnisvollen und gefährlichen Moore in ihren Lebensraum einbezogen. Dies belegen eindrucksvoll Wege im Moor. In diesem Vortrag werden Funde aus den Mooren vorgestellt - vollständige germanische Heeresausrüstungen, faszinierende Massen- und Einzelfunde und Menschenopfer. Moorfunde gehören zu den aussagefähigsten Zeugnissen der Vergangenheit. Denn das Moor hat alles bewahrt: sogar Holz, Gewebe, Leder und tote Körper. Niemand kann heute mit Gewissheit sagen, aus welchem Grund Menschen ihre letzte Ruhe im Moor fanden. Sicher ist, dass viele von ihnen eines gewaltsamen Todes starben. Diese außergewöhnlichen Funde aus den Mooren entziehen sich einer allgemein gültigen Deutung, und wir können sie aufgrund ihrer Fundumstände und in Verbindung mit antiken Schriftquellen als rituelle Gaben deuten. Die Deutung der Funde und die Forschungsgeschichte der Moorarchäologie sind weitere Themen dieses Vortrags.

109.21 Informationsabend zur Exkursion in das Goldenstedter Moor

Freitag, 10. 6. 05
19.00 Uhr
5,- €
(für Teilnehmer an der Veranst. 109.22 ohne Gebühr)
>Treffpunkt<

Dr. Beate Veil

➡ Zu den Inhalten dieses Informationsabends siehe Veranst. Nr. **109.22**

109.22 Tagesexkursion in das Goldenstedter Moor

Sonnabend , 11. 6. 05
9.00- ca. 18.00 Uhr
15,60 €
zzgl. ca. 6,50 €
für die Fahrt mit der Moorbahn und geführte Wanderung im Moor

Dr. Beate Veil

Das Goldenstedter Moor südlich von Wildeshausen im Landkreis Diepholz vermittelt einen Eindruck dieser gefährlichen und schönen Feuchtgebiete, die ehemals weite Teile Norddeutschlands bedeckten. Eine fachkundige Führung durch Moorlandschaften in verschiedenen Stadien und eine Fahrt mit der Feldbahn vermitteln die Geschichte und die Faszination des Moores.

Die Anreise erfolgt mit Pkw's in Fahrgemeinschaften. Festes Schuhwerk ist unerläßlich!

109.24 Kult und Religion in der Urgeschichte

Vorbereitungstreffen
Donnerstag, 7. 4. 05
18.30 Uhr
5,- €
>Treffpunkt<

Dr. Beate Veil

Sensationell ist der Jahrhundertfund der Himmelsscheibe von Nebra, die im Mittelpunkt der internationalen Landesausstellung in Halle steht und als ältestes Abbild des Himmels einzigartig ist.
Ein Besuch der Ausstellung "Der geschmiedete Himmel" wird mit dem Treffen am Donnerstag vorbereitet. Bei diesem Vorbereitungsabend sollen auch organisatorische Details, wie z.B. die Bildung von Fahrgemeinschaften für die Reise nach Halle, besprochen werden.

109.25

Sonnabend, 9. 4. 05
Exkursion nach Halle
13,- €
zzgl. Eintritt,
Anreise in Fahrgemeinschaften
>Landesmuseum für Vorgeschichte, Richard-Wagner-Str. 9, Halle<

Info: Dr. Annette v. Stieglitz (0511) 7307 700

116.07 Die gesetzliche Krankenversicherung:
Geschichte - Gegenwart - Zukunft

- in Zusammenarbeit mit der BARMER-Ersatzkasse

Mittwoch, 13. 4. 05
19.00-21.15 Uhr
ohne Gebühr

>Treffpunkt<

Rolf Gerlach, Regionalgeschäftsführer der BARMER-Ersatzkasse Hannover

Die über 120jährige Geschichte der gesetzlichen Krankenversicherung geht aus den sozialen Krisen der Jahre 1878 bis 1889 hervor und steht in engem Zusammenhang mit den Bismarck'schen Sozialreformen. Seit über einem Jahrzehnt gibt es eine fortgesetzte Diskussion über die Situation der gesetzlichen Krankenversicherungen. Dies nicht zuletzt wegen der kritischen gesamtwirtschaftlichen Lage, der hohen Arbeitslosigkeit, des technischen Fortschritts in der Medizin sowie der demografischen Entwicklung unserer Gesellschaft. Wird die gesetzliche Krankenversicherung in Zukunft in ein kapital- und/oder steuergestütztes System überführt oder steht sie weiter für den paritätischen und sozialen Ausgleich als Teil unserer Gesellschaftsordnung?

Viele Informationen über die unterschiedlichen Betrachtungsweisen, aktuelle Fragestellungen und Überlegungen zur künftigen Entwicklung der gesetzlichen Krankenversicherung stehen im Mittelpunkt dieser Veranstaltung, die abschließend zur intensiven Diskussion mit dem Referenten über dieses sicher kontroverse Thema anregen soll.

116.01 Der gesunde Schlafplatz

Samstag, 26. 2. 05
9.30-15.30 Uhr
14,50 €

>Treffpunkt<

Gudrun Rosendahl

Wussten Sie schon, dass Ihr Schlafplatz die wichtigsten 2m² Ihres Lebensraumes sind?

Geopathogene Störzonen - krankmachende Strahlungen aus dem Erdreich - beeinflussen unser Wohlbefinden erheblich. Die bekannteste Störzone ist die im Volksmund so genannte Wasserader. Hierüber sowie über Schutzmöglichkeiten werden Sie in diesem Vortrag informiert. Außer der "Erdstrahlung" macht uns zunehmend die hausgemachte Elektrostrahlung, der so genannte Elektrosmog, zu schaffen. Auch zum Thema Elektrosmog wird es in dieser Veranstaltung viele praktische Tipps geben. Letztlich zielen unsere Überlegungen dahin, einen harmonischen Lebensraum zu schaffen. Gudrun Rosendahl gibt auch über die Grundlagen des Feng Shui einen Überblick, dabei geht es vornehmlich darum, in Harmonie mit der Umgebung zu leben, positive Energien zu optimieren und so für sich zu nutzen.

Für alle drei Schwerpunktthemen: Störzonen, Elektrosmog und Feng Shui vermittelt die Referentin Grundkenntnisse und gibt darüber hinaus Hinweise und Tipps zur Selbsthilfe, um Störungen zu erkennen und evtl. zu beheben.

116.02 Räume der Kraft schaffen
- die Kunst der Energieoptimierung

Mittwoch, 20. 4. 05
19.00-22.00 Uhr
8,40 €

>Treffpunkt<

Roland Beckedorf

Gesundes Wohnen entsteht für den Menschen durch Energieoptimierung am richtigen Ort und zur richtigen Zeit.

Die Verbindung von Feng Shui, Radionik und Geomantie ermöglicht uns, durch intuitive Vorgehensweise eine gesunde Gestaltung unserer Lebensräume zu entwickeln und Räume der Kraft zu schaffen.

Das kann damit beginnen, mit dem "alten Gerümpel" aufzuräumen oder eine angefangene Arbeit endlich fertig zu stellen. Es kann uns lehren, das ganze Leben zu verändern und mit neuer Lust und Freude zu erfüllen.

Es ist ein ganzheitliches System zur Selbstentwicklung und "Handwerkszeug" zur Verbesserung unserer Wohnräume - einfach nur dadurch, dass die Energien "von selbst" fließen.

116.03 Die richtige Baufinanzierung

2x dienstags,
19. 4. 05 u. 26.4. 05
18.15-21.30 Uhr
16,80 €

>Treffpunkt<

Dieter Kolbus

Die richtige Finanzierung einer Immobilie hat erhebliche Bedeutung. Dieser Kursus wendet sich an alle, die Wohneigentum erwerben möchten. Es soll die notwendige Sicherheit bei Gesprächen mit Kreditgebern vermittelt werden.

Folgende Inhalte sind vorgesehen: Gefahren der Baufinanzierung, Kreditnebenkosten, Finanzierungsquellen, Effektivzins, Gebäudeabschreibung, Eigenheim- und Kinderzulage, Gesamtkostenschätzung, Finanzierungsplan, verbilligte Baudarlehen.

Ergänzendes Material kann zum Preis von 5,- € beim Kursleiter erworben werden.

116.08 Bauherr werden ist nicht schwer, Bauherr sein umso mehr

Freitag, 8. 4. 05
16.45-21.00 Uhr
Samstag, 9. 4. 05
9.30-16.00 Uhr
27,60 €/16,60 €
maximal 15 TN

>Treffpunkt<

Jakob Zankl

Mit der Entscheidung für den Bau eines Hauses kommen auf den Bauherrn eine Vielzahl von Rechten, Pflichten und Entscheidungen zu. Gewerbliche Bauherren bedienen sich hierfür ihrer Bauabteilung oder externer Berater. Der private Bauherr hingegen ist meist auf sich allein gestellt. Er ist darauf angewiesen, seine Rechte und Pflichten mit Hilfe von Literaturhinweisen und Verbraucherorganisationen wahrzunehmen. Oft muss er aber den von ihm beauftragten Planern und Firmen einfach vertrauen. Dies kann schlimmstenfalls zum Verlust der gesamten Bausumme führen. Dieser Kursus vermittelt den Teilnehmenden die allgemeinen Grundbegriffe des Baugeschehens und sensibilisiert für Krisen und mögliche Probleme im Bauablauf. Es werden u.a. die Themen Bauen oder Kaufen, Bauvorschriften, Planung und Kostenermittlung, Ausschreibung und Vergabe, Bauausführung, Kostenkontrolle und Bauabnahme behandelt.
Eine Rechtsberatung findet nicht statt!

Info: Dr. Annette v. Stieglitz (0511) 7307 700

116.04 Die Eigentumswohnung

2x dienstags, 8. u. 15. 2. 05 sowie Donnerstag, 17. 2. 05 jeweils 18.15-19.45 Uhr 18,- €

>Treffpunkt<

Stephan Winkler

Diese Veranstaltung behandelt die Rechte und Pflichten der Wohnungseigentümer als Mitglieder einer Wohnungseigentümergemeinschaft.

Viele Menschen kaufen eine Eigentumswohnung, ohne sich darüber im Klaren zu sein, in welchem Rechtsverhältnis sie gegenüber ihren Nachbarn, den Miteigentümern, stehen. Dieser Abend soll Sie mit den wichtigsten Rechtsvorschriften vertraut machen:

- dem Wohnungseigentumsgesetz
- der Teilungserklärung
- der Gemeinschaftsordnung
- dem Verwaltervertrag
- der Eigentümerversammlung
- Beschlüssen/Vereinbarungen
- der Verwalterabrechnung und
- dem Verwaltungsbeirat

Sie werden als Eigentümer über Ihre Rechte, aber auch über Ihre Pflichten gegenüber anderen Miteigentümern besser informiert sein und wissen, was ein guter Verwalter leisten sollte.

105.03 Urlaub auf der Baustelle:

Wenn die Erholungspause zum Martyrium wird...

Montag, 28. 2. 05 18.15-20.30Uhr 8,10 € maximal 18 TN

>Treffpunkt<

Björn Gertler

Die Prospektbeschreibung des Reiseveranstalters suggeriert eine ruhige Woche unter Palmen, das Hotel lässt angeblich keine Wünsche offen.

Doch die Realität sieht für Reisende bisweilen ganz anders aus: Presslufthammer statt Vogelgezwitscher, ungenießbares Essen statt eines Schlemmerbüffets, eine kaum begehbare Kieselsteinbucht anstatt des angekündigten weitläufigen Traumstrandes... etc. Blitzschnell ist die Urlaubsstimmung dahin.

Bei Beschwerden sind die Reiseveranstalter zwar oft bereit, auf dem Kulanzwege eine kleine Entschädigung zu zahlen; dennoch fühlen sich die Kunden betrogen. Ein angemessener Schadenersatz scheitert in den meisten Fällen an der fehlerhaften Anzeige oder an der mangelnden Nachweisbarkeit.

Diese Veranstaltung möchte Interessierte über die Fristen und Tücken des Reiserechts informieren und auf folgende Fragen näher eingehen:

- Was verbirgt sich hinter den Prospektbeschreibungen der Reiseveranstalter?
- Was muss ich beachten, wenn ein Reisemangel vorliegt, die Reise also nicht der Beschreibung entspricht?
- Wann liegt überhaupt ein Reisemangel vor?
- Wie berechne ich meinen Schadenersatz?

Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, Ihren Urlaub besser vorzubereiten und Ansprüche gegenüber dem Reiseveranstalter besser durchzusetzen.

Info: Dr. Annette v. Stieglitz (0511) 7307 700
Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

115.01 Zivildienst und Freiwilligendienste im sozialen und ökologischen Bereich

- mit Praxisteil im Umwelt- und Naturschutz

Freitag 29. 4. 05
18.15 - 20.45 Uhr
15,60 €
für beide
Veranstaltungstage

>Treffpunkt <

Sonnabend, 30. 4. 05
10.00-12.15 Uhr

>Gut Sunder,
Meißendorf<

Burkhard Heinrich

Zivildienst und Freiwilligendienste bieten jungen Männern und Frauen die Chance, für eine begrenzte Zeit Aufgaben zu übernehmen, die dem Allgemeinwohl dienen.

Die damit verbundenen Rechte und Pflichten der Dienstleistenden hängen maßgeblich von den bestehenden Rechtsgrundlagen ab. Um möglichen Enttäuschungen oder Bedenken vorzubeugen, behandelt dieses Seminar die aktuelle Gesetzesgrundlage der Freiwilligendienste. Erläutert werden u.a. die Heranziehungsregelungen beim Zivildienst sowie die Voraussetzungen, um ein freiwilliges soziales bzw. ökologisches Jahr leisten zu können. Vorgestellt werden mögliche Beschäftigungsstellen, wobei der Bereich Umwelt- und Naturschutz praxisnah präsentiert wird. Dieser Teil des Seminars findet daher auf Gut Sunder in Meißendorf (Winsen/Aller) statt, wo der Naturschutzbund seit vielen Jahren junge Menschen in diesem Bereich beschäftigt. Hier können die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten kennen gelernt und Kontakte mit den Dienstleistenden hergestellt werden. Nähere Einzelheiten werden am ersten Seminartag erläutert.

115.00 AGENDA 21 in Langenhagen

Arbeitskreis: Eine Welt für alle

Donnerstag, 10. 3. 05
18.00 Uhr

- in Kooperation mit der Umweltschutzstelle der Stadt Langenhagen

>Rathaus<

Wir alle sind Bürgerinnen und Bürger unserer einen Erde, und alle Menschen sollen gleiche Chancen haben. Vor diesem Hintergrund wurde im Jahre 1990 die "Eine Welt für alle"-Gruppe in Langenhagen gegründet.

Seit Oktober 1997 beschäftigt sich die Gruppe mit dem Thema "Agenda 21 - zukunftsfähige Stadt Langenhagen". Die "AGENDA 21" will Impulse zu umwelt- und sozialverträglichem Leben und Wirtschaften auf globaler und lokaler Ebene setzen.

Dem Langenhagener Arbeitskreis gehören interessierte Bürgerinnen und Bürger, Vertreterinnen und Vertreter aus Politik, Kirche und Schulen sowie von Umwelt- und Wohlfahrtsverbänden an.

Weitere Informationen sind erhältlich unter Tel. 7307 704, Susanne Heinrichs, Tel. 7307 106, Marlies Finke.

Info: Dr. Annette v. Stieglitz (0511) 7307 700
Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

NAETHE
BESTATTUNGEN

Walsroder Str.89
30851 Langenhagen

Tel. 0511 72 59 5555
Fax 0511 72 59 5545
E-Mail:
Info@naethe-langenhagen.de

Informieren Sie sich !

Wir halten für Sie zu folgenden Themen Informationsmaterial bereit.

Trauer:(Belauer Briefe) Wie Männer trauern, ...und immer sehe ich dein Lachen, Opa pfeift nicht mehr, „Sprich nicht vom Tod Mutti. Jorgos Canackakis. “Ich sehe Deine Tränen”

Vorsorge: Helfende Hinweise, Christliche Patientenverfügung, mit Vorsorgevollmacht u. Betreuungsverfügung.

Allgemein: Lebe Wohl Der letzte Abschied, Friedwaldbestattungen Friedhofsführer Langenhagen, Friedhofsgebührentabelle Langenhagen Hannover.

105.01 **Erben und Vererben:**

Über das (Berliner) Testament, Pflichtteilsrechte und andere erbrechtliche Regelungen

Björn Gertler

Montag, 4. 4. 05
18.15-22.15 Uhr
10,50 € /6,30 €
maximal 15 TN

>Treffpunkt<

Die Veranstaltung bietet mit vielen Hinweisen eine Einführung in das Erbrecht. Behandelt werden folgendeThemen:

- Die gesetzliche Erbfolge (Erbfolge ohne Testament)
- Verfassen eines Testaments (Gültigkeit und Ungültigkeit)
- Das Berliner Testament (Bedeutung, Folgen und Auswirkungen)
- Das notarielle Testament (Vorteile und Widerruf)
- Die Enterbung / Forderung des Pflichtteils bei einer Enterbung
- Das Erbscheinverfahren und die Möglichkeiten einer Haftungsbeschränkung bei Überschuldung des Nachlasses
- Praktische Tipps und Hinweise

Ziel des Kurses ist, interessierten Teilnehmenden einen Einblick in die wichtigsten Regelungen des Erbrechts anhand praktischer Beispiele zu vermitteln.
Die Veranstaltung ersetzt keine individuelle Rechtsberatung, gleichwohl erhalten die Teilnehmenden eine kompetente und praxisrelevante Einführung und Anregung, welche die Gestaltung eines Testamentes erleichtert.

Juristische Vorkenntnisse werden NICHT vorausgesetzt.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

105.02 Betreuung und Betreuungsverfügung

- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

2x montags
7. und 14. 3. 05
18.15-19.45 Uhr
10,80 €/6,50 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 18TN

>Treffpunkt<

Björn Gertler

Die durch das Betreuungsrecht abgelöste "Entmündigung" scheint nun eher den Interessen der Betroffenen gerecht zu werden. Eine nähere Betrachtung des Betreuungsrechts zeigt jedoch, dass der/die Betroffene nach gerichtlich angeordneter Betreuung viele Rechte verliert, die er/sie nicht mehr zurückzuerlangen vermag. Es besteht also die Gefahr, dass eine fremde Person auch Entscheidungen über die Köpfe der Betreuten hinweg vornimmt.

Im medizinischen Bereich ist darüber hinaus für Betreuer und Ärzte, die sich nicht dem Risiko einer strafrechtlichen Verfolgung aussetzen wollen, schwierig, die richtige Entscheidung über Behandlungsmethoden zu treffen. Die Hemmschwelle ist daher hoch, lebenserhaltende Maßnahmen abzuschalten und dem Patienten ein menschenunwürdiges Dahinsiechen und unnötige Leiden zu ersparen.

Durch eine Betreuungsverfügung und eine Patientenverfügung können diese Gefahren reduziert werden. Es stellen sich jedoch folgende Fragen:

- Wer soll im Falle einer gerichtlich angeordneten Betreuung mein Betreuer sein?
- Was soll der Betreuer bei der Führung der Betreuung beachten?
- Welche lebenserhaltenen Maßnahmen sollen vorgenommen werden, welche nicht?
- Was soll mit meinen persönlichen Gegenständen (Möbel, Auto, persönliche Utensilien) im Falle einer Heimunterbringung geschehen?

Die Veranstaltung setzt keine juristischen Vorkenntnisse voraus. Sie erhalten eine schriftliche Zusammenfassung der wichtigsten Fragen.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

Veranstaltungen anderer Volkshochschulen:

320436 - Annette von Droste-Hülshoff - die Frau vom Zwanzigmarkschein
Aufgewachsen in der romantisch-idyllischen Umgebung des Schlosses Hülshoff in Westfalen, verfasste Annette von Droste-Hülshoff bereits als zwölfjähriges Mädchen Beiträge für einen Literaturkalender, spielte hervorragend Klavier und blieb doch ihr Leben lang verkannt. Der Vortrag dient auch als Einstimmung auf eine literarische Studienreise auf den Spuren der Droste vom Münsterland an den Bodensee im Spätsommer 2005.
Neustadt, VZL, Suttorfer Str. 8, Do., 21.04.2005, 19.00 Uhr, 18,00 EUR, An- und Abmeldeschluss: 18.04.2005
Bitte melden Sie sich direkt beim Veranstalter an: vhs Hannover Land, Tel. 05032 9819-81

320536 - Paula Modersohn-Becker
Im Mittelpunkt des Abends steht das kurze und intensive Leben von Paula Modersohn-Becker, die mit ihren ausdruckstarken Porträts von alten Bäuerinnen, Müttern und Kindern einen entscheidenden Beitrag zur Kunst des 20. Jahrhunderts leistete.
In der Pause erwartet Sie ein kleines Abendessen mit den Lieblingsspeisen der Künstlerin. Der Vortrag dient auch als Einstimmung auf eine zweitägige Studienreise auf den Spuren von Paula Modersohn-Becker nach Bremen und Worpswede im Frühsommer 2005.
Neustadt, VZL, Suttorfer Str. 8, Do., 26.05.2005, 19.00 Uhr, 18,00 EUR, An- und Abmeldeschluss: 23.05.2005
Bitte melden Sie sich direkt beim Veranstalter an: vhs Hannover Land, Tel. 05032 9819-81

320636 - Goethes leibliche Genüsse und Liebschaften
Was wissen wir nicht alles über ihn und seine Werke und wie wenig über seine Schwächen und Neigungen. Wie jeder andere Mensch hatte auch er seine menschlichen Bedürfnisse und gewisse Vorlieben. Er liebte schmackhaftes Essen, einen guten Tropfen Wein und schöne, geistreiche Frauen.
Neustadt, VZL, Suttorfer Str. 8, Sa., 09.04.2005, 17.00 - 20.00 Uhr, 12,50 EUR
Bitte melden Sie sich direkt beim Veranstalter an: vhs Hannover Land, Tel. 05032 9819-81

410136 - Begegnung mit Polen
Am 1. Mai 2004 ist Polen Mitglied der EU geworden. Vorausgegangen waren intensive Beitrittsverhandlungen und ein positives Referendum der Bevölkerung. Die Hoffnungen beiderseits der Oder auf eine gedeihliche gemeinsame Zukunft sind nicht nur in Wirtschaftskreisen groß. Auch das Tourismusgewerbe rechnet mit einer Ausweitung des Fremdenverkehrs, zumal Polen nicht nur kulturelle, sondern auch sportliche Möglichkeiten und viel Historisches bietet.
Neustadt, VZL, Suttorfer Str. 8, Mo., 14.03.2005, 19.00 Uhr, Abendkasse: 3,50 EUR
Bitte melden Sie sich direkt beim Veranstalter an: vhs Hannover Land, Tel. 05032 9819-81

410236 - Live-Dia-Schau in Überblendtechnik: Riesengebirge, Krakau, Hohe Tatra
Nur zwei Prozent Polens liegen höher als 500 m. Nur vier Berggipfel sind höher als 2000 m. Und doch hat dieses Land eine derart schöne Gebirgsvielfalt, dass Polen darum beneidet wird. Wir erleben und erwandern die faszinierende Bergwelt des Riesengebirges, seine abwechslungsreichen Landschaften mit kahlen und bewaldeten Berghängen, weiten Tälern und schroffen Felsen.
Neustadt, VZL, Suttorfer Str. 8, Mo., 11.04.2005, 19.00 Uhr, Abendkasse
Bitte melden Sie sich direkt beim Veranstalter an: vhs Hannover Land, Tel. 05032 9819-81

310436 - Besuch der Leipziger Buchmesse
Eintauchen in die Welt der Bücher! Die Leipziger Buchmesse hat sich in den letzten Jahren als sehr interessanter Publikumsmagnet erwiesen. Wir besuchen die Messe an zwei Tagen, erleben Freitagabend eine besondere kulturelle Veranstaltung und lernen jede Menge Literatur kennen. Leistungen: Hin- und Rückfahrt im Luxus-Reisebus; Übernachtung mit Frühstück in einem Hotel in Leipzig-Randlage, alle Transfers, Eintritt zur Lesung und zur Buchmesse, literarisch betreute Reiseleitung. **Vorbesprechung: Do., 10.03.2005, 20.00 Uhr**
Neustadt, VZL, Suttorfer Str. 8, Fr., 18.03.2005 und Sa., 19.03.2005, Abfahrt: Fr., 18.03.2005 um 8.00 Uhr an verschiedenen Abfahrtspunkten, Preis: 150,00 EUR, Anmeldeschluss: 15.02.2005
Bitte melden Sie sich direkt beim Veranstalter an: vhs Hannover Land, Tel. 05032 9819-81

114.10

Wintergäste und Frühlingsboten in Langenhagen:

Vogelbeobachtung im Wietzepark und an den umliegenden Gewässern

- in Kooperation mit dem NABU Langenhagen

NEU

Gunter Halle

Exkursion am Sonntag, 13. 3. 05 8.00-11.45 Uhr 7,50 € maximal 16 TN

Treffpunkt: Parkplatz am Wietzepark/Langenhagen

Anfahrt: aus Langenhagen über den Reuterdamm in Richtung Isernhagen. Am Ortsende liegt links der Wietzepark.

Das zeitige Frühjahr ist die Zeit, in der viele Vogelarten ihre "Winterruhe" beenden und beginnen, Brutreviere zu besetzen und gegen Artgenossen abzugrenzen.

Ein Spaziergang durch die von Menschenhand gestaltete Landschaft im Nordosten von Langenhagen gibt uns Gelegenheit, die unterschiedlichen Strategien der Reviererteidigung zu beobachten.
Außerdem werden wir sicherlich noch Wintergäste und Durchzügler antreffen, die die Kiesteiche und Ackerflächen zur Rast und zur Nahrungsaufnahme vor dem Weiterflug in ihre Brutgebiete nutzen. Mit etwas Glück entdecken wir auch seltene "Überflieger" wie Fischadler oder Silberreiher - weitere Überraschungen sind nicht ausgeschlossen.

Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und bringen Sie ein Fernglas mit.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

114.00

Tag der Artenvielfalt

Samstag, 11. 6. 05 17.45 - ca 23.30 Uhr 10,- €

> Bildungszentrum Eichenpark <

- in Kooperation mit dem NABU Langenhagen

NEU

Seit 1999 lädt an jedem 2. Samstag im Juni die Zeitschrift Geo zum "Tag der Artenvielfalt" ein. Ziel ist es, auf die Artenvielfalt vor der eigenen Haustür aufmerksam zu machen. Getreu dem Motto "Nur was wir kennen und verstehen, werden wir achten und schützen" soll gezeigt werden, dass auch in unseren Breiten die Tier- und Pflanzenwelt vielfältig, interessant und schützenswert ist. Als Begleitaktion in Langenhagen bieten VHS und NABU einen Abend zum Thema "Fledermäuse" an, denn der Eichenpark ist ein wichtiger Lebensraum für diese nachtaktiven Kleinsäuger. Eine Ausstellung informiert rund um das Thema "Fledermäuse". Die Ausstellung ist am **Samstag, dem 11.6. ab 17.00 Uhr** geöffnet und kann auch am **Sonntag, dem 12.6. von 10.00-14.00 Uhr** besucht werden. Hierbei werden gerne Fragen zum Fledermausschutz beantwortet.
Ab 17.30 Uhr: Rundgang durch die Ausstellung mit fachkundiger Führung
18.15-19.45 Uhr: Vortrag "Fledermäuse-Kobolde der Nacht" - Viele Informationen zur Entstehung, der Artenvielfalt, Körperbau und Flugvermögen, sowie über die erstaunlichen Sinnesleistungen der Fledermäuse werden anschaulich vermittelt. Quartierwahl der heimischen Arten und Anpassungsvermögen, Gefährdung und Schutz sind weitere Themen.
20.00-21.30 Uhr: Vortrag "Die faszinierende Welt der Ultraschall-Echoortung" - Im Mittelpunkt des Vortrags stehen Prinzip und Leistungsvermögen der Ultraschall Echoortung bei Fledermäusen. Anschließend haben Interessierte die Möglichkeit, mit den Expertinnen und Experten zu diskutieren, Fragen zu stellen und sich über die Ausstellung zu informieren.
Ab ca. 22.00 - 23.30 Uhr: Fledermausexkursion im Eichenpark - Hierbei kann das gerade Gehörte in die Praxis umgesetzt werden: die eine oder andere Art wird zu sehen oder mittels Ultraschalldetektor zu hören sein.

114.06 Pflege der Obstbäume und Beerensträucher

NEU

Samstag, 26. 2. 05
10.00-16.00 Uhr
15,60 €/9,40 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Anfallende Materialkosten in Höhe von 1,- € werden im Kursus erhoben.

Burkhard Heinrich

Fast in jedem Garten stehen Obstbäume und Beerensträucher. Richtig gepflegt, erhält man nicht nur leckere Früchte, sondern kann sich auch an ihrem Aussehen lange erfreuen. In diesem Seminar werden die Grundkenntnisse über Anbau und Pflege der Obstbäume und Beerensträucher vermittelt sowie einige Arten und Sorten vorgestellt. Der Obstbaumschnitt als praktischer Teil des Seminars kann im Garten eines Teilnehmenden stattfinden.

114.07 Kräuter für den Garten

Dienstag, 19. 4. 05
19.00-21.30 Uhr
6,30 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

NEU

Ellen Bielert

Viele unserer Küchenkräuter lassen sich problemlos im Garten kultivieren. Neben den Einjährigen wie Basilikum, Dill oder Kerbel, die jedes Jahr neu ausgesät werden müssen, gibt es eine Vielzahl winterharter Stauden. Diese erfreuen uns jedes Jahr wieder mit ihren würzigen Blättern. Dazu kommen die attraktiven Blüten, die durch ihren Duft bezaubern und eine Vielzahl von Insekten anlocken. Welche Kräuter geeignet sind und wie sie auf traditionelle Weise oder ganz originell den Garten bereichern können, zeigt dieser Kurs.

Naturzeit für Kinder
Veranst. Nr. 114.20, s. S. 44

114.08 Farbe im Garten

- stimmungsvolle Gartenbilder durch prächtige Staudenpflanzungen

Freitag, 11. 3. 05
16.30-21.30 Uhr
12,60 €/7,60 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Ellen Bielert

Fehlt ihrem Garten der nötige Pfiff? Sieht er nach einigen Monaten trostlos und farblos aus? Sind die unterschiedlichen Jahreszeiten nicht erlebbar?

Jeder Garten lässt sich in einen Raum verwandeln, der sich das ganze Jahr über wandelt und dabei immer interessant bleibt. Hierbei spielt die Verwendung der winterharten Blütenstauden, Gräser und Farne eine besondere Rolle, da diese für jede Jahreszeit die passenden Blüten- und Blattfarben sowie Wuchsformen bieten.

In diesem Kursus werden viele gestalterische Möglichkeiten vorgestellt, wie aus dem großen Sortiment die richtigen Pflanzen ausgewählt und miteinander kombiniert werden können, um farblich aufeinander abgestimmte Pflanzenkompositionen zu erzielen.

114.09 Rosen im Garten

Dienstag, 26. 4. 05
19.00-21.30 Uhr
6,30 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

- Gestaltungsideen und Pflegetipps

Ellen Bielert

Wegen ihrer edlen Blüte und ihres betörenden Duftes sind Rosen seit jeher bedeutsam für die Gartengestaltung.

Wie lassen sich Rosenbeete so in den Hausgarten integrieren, dass die Schönheit dieser "Königin der Blumen" besonders zur Geltung kommt? Kombinationsmöglichkeiten von Rosen mit anderen Pflanzen werden anhand vieler Dias gezeigt. Dazu gibt es eine kleine Anleitung zur Pflege der Rosen.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

Der Lindenhof ist ein Wohnheim mit 22 Plätzen für Menschen mit Behinderungen. Hier wohnen seit dem 6.12.2003 geistig und mehrfach behinderte junge und ältere Menschen. Das Ziel der **Stiftung Lindenhof** ist es, den Bewohnern neben dem Wohnheim, das in Kooperation mit der **Gem. Ges. für Behinderten Arbeit** in Langenhagen betrieben wird, ein zusätzliches Angebot für die Freizeit und die persönliche Fortbildung zu ermöglichen - hierbei steht der Integrationsgedanke im Mittelpunkt. Alle Mitglieder der Stiftung arbeiten ehrenamtlich.

NEU

Nachfolgend aufgeführte Veranstaltungen wenden sich an die Bewohnerinnen und Bewohner des Wohnheimes Lindenhof, an deren Eltern und Betreuer, sowie die Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtungen der **Lebenshilfe Langenhagen e.V.** in der Liebigstr. Interessierte Bürgerinnen und Bürger, die sich ehrenamtlich engagieren wollen, sind selbstverständlich ebenfalls herzlich willkommen.

114.03 Wie legen wir einen Garten an?

in Kooperation mit der Stiftung Lindenhof und der Lebenshilfe Langenhagen e.V.

Samstag, 12. 3. 05
9.00-14.00 Uhr
12,60 €/7,60 €

>Stiftung Lindenhof, Lindenstr. 21, Langenhagen<

Ellen Bielert

Dieser Workshop dient der Ideenfindung zur Umgestaltungen des Geländes. Behinderte und Nichtbehinderte planen gemeinsam unter fachkundiger Anleitung.

Folgende Fragen stehen im Mittelpunkt der Veranstaltung:

- Welche Möglichkeiten bietet das Gelände?
- Wie hoch ist der zeitliche und materielle Aufwand, die Gestaltungsideen umzusetzen?
- Wer kann sich wie in den Gestaltungsprozess einbringen?
- Welche Materialien und Werkzeuge sind notwendig und woher können sie bezogen werden?
- Welche Pflegemaßnahmen sind notwendig, um die Neugestaltungen zu erhalten und wer kann sie ausführen?

114.04 Anlage eines Kräutergartens

in Kooperation mit der Stiftung Lindenhof und der Lebenshilfe Langenhagen e.V.

Samstag, 9. 4. 05 und Sonntag, 10. 4. 05
jeweils 9.00-14.00 Uhr
25,20 €/15,10 €

>Stiftung Lindenhof, Lindenstr. 21, Langenhagen<

Ellen Bielert

An diesem Wochenende soll die Anlage eines Kräutergartens geplant werden. Hierzu gehört die Festlegung des Standorts und die Zusammenstellung von benötigten Materialien und Werkzeugen.

Fragen der Bodenvorbereitung und Pflanzung der Kräuter stehen im Mittelpunkt, um den Bau des geplanten Gärtchens baldmöglichst umzusetzen.

Lebenshilfe

202.10 Theater spielen: Ein Mini-Musical entsteht

Wochenendseminar
Freitag, 15. 4. 05
18.15-20.45 Uhr
Samstag, 16. 4. 05
10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 17. 4. 05
10.00-12.30Uhr
25,20 €/15,10 €
maximal 10 TN

>Treffpunkt<

in Kooperation mit der Stiftung Lindenhof und der Lebenshilfe Langenhagen e.V.

Georg Schlingmann

Wer hat Lust, einmal die Bretter zu betreten, die „ die Welt bedeuten“?
Ein ganzes Wochenende lang wollen wir Theater spielen, singen und Musik machen. Als krönenden Abschluss wird es eine Aufführung mit musikalischer Untermalung geben.
Wer also Schauspieler oder Musical-Star werden möchte, der melde sich schnell an.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

501.45 Internetnutzung für Menschen mit Behinderungen

In Kooperation mit der Stiftung Lindenhof und der Lebenshilfe Langenhagen e.V.

Wochenendseminar
Samstag, 21. 5. 05
8.45 -16.15 Uhr
Sonntag, 22. 5. 05
8.45 -16.15 Uhr
41,80 €
maximal 12 TN

Heike Grahl

Seit Jahren werden das Internet und eMail für mobilitätseingeschränkte, hör- und sehbehinderte Menschen zu immer wichtiger werdenden Kommunikationsformen. Es gibt die Möglichkeit Waren zu bestellen, in Bibliotheken zu recherchieren oder Informationen über verschiedene Themen, z. B. die eigene Behinderung, zu beschaffen.

>Treffpunkt<

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden Möglichkeiten und Grundlagen der Internet-Nutzung kennen. Das Lerntempo wird den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.

100.30 VHS-Stammtisch

Beginn: 7. 2. 05
4x montags
4. 4., 2. 5., 13. 6. 05
19.30-21.00 Uhr
ohne Gebühr

Dr. Annette v. Stieglitz

Offene Diskussionsrunde zu aktuellen politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Themen, gleichzeitig Informationsforum über die aus dem Stadtmarketing hervorgehenden Aktivitäten.

>Treffpunkt<

100.32 Auf dem Laufenden bleiben
- Gesprächsrunde am Vormittag

Beginn: 9. 2. 05
vierzehntägig
6x mittwochs
die weiteren Termine:
23. 2., 9. 3., 6. 4., 20. 4., 4. 5. 05
9.30-11.00 Uhr
18,- €/10,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 15 TN

Ute Kühling

In dieser Gesprächsrunde besteht die Möglichkeit, aktuelle gesellschaftliche, politische, kulturelle und psychosoziale Themen aufzugreifen und im Gespräch zu vertiefen.

Zu Beginn bietet ein kurzer, gemeinsam zu lesender Text oder Kurzvortrag wichtige Hintergrundinformationen und dient als Einstieg ins Gespräch.

>Treffpunkt<

Die Themen werden gemeinsam ausgewählt.

100.34 Frauenstammtisch
- Frauen finden ihren eigenen Standpunkt

Beginn: 15. 2. 05
8x dienstags
20.00-22.00 Uhr
42,70 €/25,60 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 16 TN

Organisation: Angelika Vogt

Sind Sie auf der Suche nach Anregungen und Vorbildern? Möchten Sie sich mit anderen Frauen, berufstätig oder Hausfrau, jung oder nicht mehr ganz jung, über die verschiedensten Themen informieren? Der Frauenstammtisch bietet lebendige Vorträge und anregende Diskussionen. Literaturtipps und spezielle Informationen ermöglichen eine Vertiefung in das jeweilige Thema.

>MGH Mütterzentrum<

15. 2. - Dorothea zum Eschenhoff:
"Ich habe die Nase voll!" - ätherische Öle bei Erkältungskrankheiten

1. 3. - Heidrun Kuhlmann:
Die vier Jahreszeiten im Leben einer Frau

15. 3. - Stefanie Lovàsz:
Das Mandala - Reise in innere Welten.
Vortrag und Gespräch mit Dias

5. 4. - Gundula Ruge:
Meine Reise nach Israel im Rahmen der Partnerschaft Region Hannover - Region Unter-Galiläa

19. 4. - Irmgard Eggers:
Lebensweisheiten im Märchen. Nach Grundgedanken der Logotherapie (Sinntherapie) von Viktor Frankl

3. 5. - Dagmar Kreyer-Dietrich:
Einführung in die Fußreflexzonenmassage anhand des Beispiels Kopf- und Rückenschmerzen

17. 5. - Sabine Fiedler:
Was zeichnet ein gutes Unternehmen aus, in dem Mitarbeiter(innen) gerne arbeiten?

31. 5. - Helga Barbara Gundlach:
Tanz in den Religionen - von drehenden Derwischen und indischen Tempeltänzerinnen

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707
Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

100.31 Dienstagsgespräch

Beginn: 8. 2. 05
12x dienstags
10.00-11.30 Uhr
40,80 €/ 27,60 €
Lgh.-Pass: 12,90 €
zzgl. evtl. anfallender Eintritts- bzw. Fahrtkosten

>Treffpunkt<

Leitung: Karin Eichhof

8. 2 - Erika Schulze: Zwischen Hamburg und Costa Rica. 10.000 Seemeilen auf dem Bananenjäger "Hornbay". Diavortrag und Gespräch

15. 2. - Dieter Ullrich: Alles ist wahr, auch die Lüge. Überlegungen zur Lügnerei. Vortrag und Gespräch

22. 2. - Helga Körber: Karl Friedrich Schinkel und seine Zeit. Architekt, Kunstgewerbler, Maler. Diavortrag und Gespräch

1. 3. - Kerstin Müller: Strafvollzug in Niedersachsen: Chancenvollzug. Was steckt dahinter? Vortrag und Gespräch

8. 3. - Habib Eslami: Einblicke in die Arbeit des Ausländerbeirats. Vortrag und Gespräch

15. 3. - Dr. Irene Kehler: Frank Schirrmachers "Methusalemkomplott". Thesen und Gespräch

5. 4. - Ute Kühling: Camille Claudel (1864-1943). Eine geniale Bildhauerin im Schatten Rodins. Vortrag und Gespräch

12. 4. - Iris Kadenbach: Theater im Umbruch. Brechts, Becketts und Boals Einfluss auf das moderne Theater. Vortrag und Gespräch

19. 4. - Ursula Vöckler: Die Wolgadeutschen. Von der Ansiedlung bis zur Deportation. Diavortrag und Gespräch

26. 4. - Renate Faust: Die Zauberflöte. Oper von W.A. Mozart unterhaltsam aufbereitet. Vortrag mit Musikbeispielen

3. 5. - Dr. Rolf Günther Schmedes: Vietnam, das neue Reiseziel. Diavortrag und Gespräch

10. 5. - Ernst August Nebig: Ein Ausflug ins Land der Grafen von Hoya und der Welfen. Halbtagesfahrt. Treffpunkt 9.00 Uhr Schulzentrum

100.33 Donnerstagsgespräch

Beginn: 10. 2. 05
12x donnerstags
10.00-11.30 Uhr
53,40 €/41,40 €
Lgh.-Pass: 28,50 €
zzgl. anfallender Eintritts- bzw. Fahrtkosten

>Treffpunkt<

Leitung: Sigrid Könneke

10. 2. - Helga Barbara Gundlach: Frauen im Buddhismus. Vortrag und Gespräch

17. 2. - Prof. Erich Pfaff: Ein burgundisches ABC. Diavortrag und Gespräch

24. 2. - Ernst August Nebig: Der wilde Heinrich v. Wolfenbüttel und Eva v. Trott. Eine Liebes- und Skandalgeschichte am Wolfenbütteler Hof. Vortrag und Gespräch

3. 3. - Sabine Sonntag: Wie die Oper entstand - Ein Streifzug durch 400 Jahre Operngeschichte. Vortrag mit Musik- und Filmeinspielungen

10. 3. - Klaus Schendel: Streifzüge durch die Tierwelt der Region. Diavortrag und Gespräch

17. 3. - Dr. Ralph Ludwig: "Das kenn' ich schon alles!" Humor beim Älterwerden. Vortrag und Gespräch

7. 4. - Diethardt Zippel: Der Jugendrichter. Vortrag und Gespräch

14. 4. - Dr. Heike Brück-Winkelmann: Kirche im Dritten Reich - Pastor Kirchhefer, Langenhagen. Vortrag und Gespräch

21.4. - Maik Schlüter: Einführung in die zeitgenössische Kunst (Kestner-Gesellschaft). Halbtagesfahrt

28. 4. - Dr. Irene Kehler: Luise Otto Peters - Vorkämpferin für die Frauenrechte im 19. Jahrhundert. Vortrag und Gespräch

12. 5. - Wilhelm Knackstedt: Tibet - ein Reisebericht. Diavortrag und Gespräch

19. 5. - Ernst August Nebig: Auf den Spuren der Herzogin Elisabeth in ihrer Residenz Hannoversch Münden. Tagesfahrt

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

304.08 Stress lass nach ...

Freitag, 4. 3. 05
18.15-20.30 Uhr
8,10 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Peter Lehmann

Viele Lebensumstände - privat oder beruflich - führen zu Belastungen. Der Ausspruch "Ich bin gestresst..." ist heute oft zu hören. Nur, was ist Stress überhaupt, wann entsteht er und was bewirkt er?

NEU

Wer sein Leben darauf ausrichtet, möglichst viel in möglichst kurzer Zeit zu bewältigen, gerät rasch in eine Stressfalle. Ziel ist es daher, eine gesunde Balance zu halten, um allen wichtigen Lebensbereichen gerecht zu werden.

Vielfältige Informationen zum Thema "Stress" stehen im Mittelpunkt dieser Veranstaltung, verschiedene bewährte Stressbewältigungsansätze werden vorgestellt.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

107.10 Mehr Lebensqualität durch Lebens-Balance

Freitag, 15. 4. 05
18.15-20.30 Uhr
8,10 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Peter Lehmann

Zur Zeit ist der Begriff "Work - Life - Balance" sehr populär. Hinter diesem Begriff steht der Wunsch, Arbeit und Leben in Einklang zu bringen, also mehr Lebensqualität durch Lebens-Balance zu erreichen.

NEU

Offenbar ist in unserem Leben etwas in Unordnung geraten: Entweder fordert die Arbeit unsere ganze Aufmerksamkeit und die Familie kommt zu kurz oder umgekehrt - ganz zu schweigen von Hobbys, Kontakten zu Freunden oder der Aufmerksamkeit für die eigene Gesundheit. Was ist zu tun, in Zeiten zunehmender Beschleunigung und Hektik? Wie kann der Teufelskreis durchbrochen werden?

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

107.07 Das Gesicht des Menschen

Beginn: 5. 4. 05
3x dienstags
19.30-21.00 Uhr
16,20 €/ 9,70 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Manuela Finimento

Ob bewusst oder unbewusst - es bewegt uns doch immer wieder die Frage: Wie wirke ich auf andere Menschen?
Wir können versuchen, mit Kleidung, Körpersprache, Mimik etc. ein Bild von uns nach außen zu spiegeln. Doch warum werden wir trotzdem oft nicht so gesehen, wie wir gern gesehen werden möchten? Unser Aussehen, unsere Gestalt ist einmalig und unser Gesicht - die Form der Augen, Brauen, Nase, Mund etc.- geben Auskunft darüber, wie wir wirklich sind.
Unsere Mitmenschen vergleichen uns instinktiv mit ähnlich aussehenden Menschen und beurteilen uns entsprechend ("Seine/Ihre Nase passt mir nicht...").

Das Erkennen und Verstehen unseres Antlitzes und das des Gegenübers kann unser Miteinander erleichtern; wir lernen den anderen zu verstehen und können unsere Kommunikation verbessern.

Auf der Basis der Kinesiologie (3in1-Concept) kann in diesem Kurs ein erster Eindruck gewonnen werden, was das Gesicht eines Menschen über ihn verrät.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

303.02 Psychosomatik:

Unser Körper - Spiegel und Sprache der Seele

Wochenendseminar
Freitag, 22. 4. 05
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 23. 4. 05
10.00-18.45 Uhr
36,40 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Heike Lahrmann

"Das ist mir auf den Magen geschlagen" oder "Mir hüpft das Herz vor Freude". Diese Redensarten erfassen sehr gut das Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Seele. Sowohl in der medizinischen als auch der psychologischen Forschung hat man in den letzten Jahrzehnten immer umfangreichere Zusammenhänge aufgedeckt. Das Seminar will zum besseren Verständnis dieser Zusammenhänge beitragen. Es werden unterschiedliche Erklärungs- und Definitionsmodelle vorgestellt und sowohl Präventionsmöglichkeiten als auch Heilungschancen aufgezeigt.

In Form von körperorientierten Visualisierungen findet anschließend in der Entspannung eine "Reise durch den Körper" statt. Damit erleben Sie eine Möglichkeit, dem körpereigenen Wissen auf die Spur zu kommen. In inneren Bildern zeigt unser Körper, was er braucht, um gesund zu bleiben bzw. den Heilungsprozess einzuleiten.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

107.06 Kraft des Atems

- sich neu entdecken, die eigenen Potentiale entfalten

Wochenendseminar
Samstag, 12. 3. 05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 13. 3. 05
9.30-13.00 Uhr
32,40 €/19,40 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Petra Kleimann

Unser Erleben wirkt sich unmittelbar auf den Atem und den Körper aus. Ebenso können wir durch gezielte Atmung zu verschütteten Erinnerungen und Gefühlen finden und Körperblockaden lösen. Dies ermöglicht, alte Gedankenmuster zu durchbrechen, ungeahnte Potentiale zu entdecken und neue Erfahrungen zu machen.

Bei diesem Atemkursus wird die Methode des "Therapeutischen Atmens" zur Selbsterfahrung und für persönliches Wachstum genutzt. Unter Anleitung wird intensiver geatmet, um verborgene Energiequellen zu öffnen. Außerdem wird mit Übungen zur Körperwahrnehmung, Interaktion und Entspannung gearbeitet. Das Erlebte wird gemeinsam reflektiert und kann so für den Alltag positiv genutzt werden.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine weiche Unterlage und eine Decke mitbringen.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

107.02 Das 1x1 der guten Umgangsformen

Wochenendseminar
Freitag, 8. 4. 05
19.30-22.00 Uhr
Samstag, 9. 4. 05
11.15-17.15 Uhr
24,30 €/14,60 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Ehrengarde von Hohenthal

Möchten Sie sich in der Begegnung mit anderen Menschen von Anfang an sicher fühlen? Möchten Sie sich gewandt auf dem gesellschaftlichen Parkett bewegen können? Möchten Sie mehr über Umgangsformen und den "guten Ton" wissen?
Gutes Benehmen bildet die Grundlage für lebendige und erfolgreiche Beziehungen - sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag.

- Welche Kleidung zu welchem Anlass?
- Grüßen, Bekanntmachen und Vorstellen
- Namen und Titel - wie ist die korrekte Anrede?
- Tischsitten und Esskultur
- Welche Themen erlaubt der small talk?
- Der gern gesehene Gast

Nach dem Besuch des Kurses verfügen Sie über moderne Umgangsformen, mit denen Sie Ausdruck und Auftritt Ihrer Persönlichkeit verbessern können. Dabei sollen die erlernten Regeln Sie in Ihrem individuellen Verhalten nicht einengen, sondern Ihnen zu einem stilsicheren und ungezwungenen Umgang mit Ihrem Gegenüber verhelfen.

Am Samstag wird in einem nahe gelegenen Restaurant ein gemeinsames Mittagsmenü eingenommen (Die Kosten hierfür sind nicht in der Kursgebühr enthalten).

107.01 Gutes Benehmen - kinderleicht!

- für Eltern und ihre Kinder von 8-12 Jahren

Wochenendseminar
Freitag 20. 5. 05
19.30-22.00 Uhr
(nur für die Eltern)
Samstag, 21. 5. 05
11.15-14.30 Uhr
(nur für die Kinder)
14,70 €/ 8,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal
12 Erwachsene
und 12 Kinder

>Bildungszentrum Eichenpark<

Für das gemeinsame Essen wird von der Seminarleiterin ein Kostenbeitrag von 2,50 € pro Person erhoben.

Ehrengarde von Hohenthal

Jedes Kind weiß, was schlechtes Benehmen ist. Doch wie finde ich mich im Dschungel der guten Umgangsformen zurecht? Das fragen sich bisweilen nicht nur die Kinder, sondern auch ihre Eltern - denn bereits in der Schule, später bei Bewerbungsgesprächen und erst recht im Berufsleben sind gutes Benehmen und ein sicheres Auftreten wichtiger denn je.

Kinder lernen am Vorbild ihrer Eltern:

- wie man sich begrüßt und sich und andere vorstellt
- wie man sich benimmt, wenn Gäste kommen oder wenn man selbst zu Gast ist
- Tischsitten
- die verschiedenen Gesichter der Höflichkeit

Nach dem Seminar verfügen Eltern und Kinder über eine gemeinsame Basis, die den "Großen" mehr Sicherheit verschafft und den "Kleinen" den Einstieg in den Ernst des Lebens erleichtert.

Wie heißt noch mal die Zauberformel?
- Das 1x1 der guten Umgangsformen für Kinder von 8 -12 Jahren
Veranst. Nr. 107.03, s. S. 42

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

106.01 Eltern-Kind-Gruppe (PEKiP I)

Spiel und Bewegung für Babys

für Eltern mit Babys, die in den Monaten Oktober 2004 bis Januar 2005 geboren sind

Elternabend am Montag, 7. 2. 05 19.30-21.00 Uhr

>Bildungszentrum Eichenpark<

Kursbeginn: 10. 2. 05 12x donnerstags 9.30-11.00 Uhr 46,80 €/28,10 € Lgh.-Pass: 5,10 € maximal 11TN

>Pavillon im Eichenpark<

Materialkosten werden anteilig von der Leiterin des Kurses erhoben.

Marie-Luise Kolar

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) ist eine Form der Gruppenarbeit für Eltern mit ihrem Kind im ersten Lebensjahr. Es wendet sich an Mütter und Väter, die Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen für ihr Kind kennen lernen möchten, um es dem jeweiligen Entwicklungsstand gemäß zu fördern.

Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erfahren Eltern, was ihrem Kind gut tut und wie es sich fühlt. Außerdem gibt der Kurs den Eltern Gelegenheit, Erziehungsfragen zu erörtern und für ihr familiäres Leben in der neuen Situation Orientierungshilfen zu finden.

Mitzubringen sind: Molton- oder großes Handtuch, Wickelutensilien, je nach Bedarf Getränke und Nahrung für das Kind.

106.02 Eltern-Kind-Gruppe (PEKiP II)

Beginn: 9. 2. 05 12x mittwochs 9.30-11.00 Uhr 43,20 €/25,90 € Lgh.-Pass: 5,10 € maximal 11TN

>Pavillon im Eichenpark<

- Spiel und Bewegung für Babys von 6-12 Monaten

Marie-Luise Kolar

➠ Inhalt siehe Veranst.- Nr. **106.01**

Empfehlenswert ist die Teilnahme am Elternabend am Montag, 7. 2. 05 (siehe Veranst.-Nr. 106.01)

106.03 Eltern-Kind-Gruppe

- Lernen mit Körper, Geist und Seele

für Mütter und Väter mit Kindern im zweiten Lebensjahr

Beginn: 11. 2. 05 12x freitags 9.15-10.45 Uhr 43,20 €/25,90 € Lgh.-Pass: 5,10 € maximal 11TN

>Pavillon im Eichenpark<

Materialkosten in Höhe von ca. 3,- € werden von der Kursleiterin erhoben.

Tanja Lengies

Kindern erschließt sich die Welt nicht nur durch Sinneseindrücke, die sie passiv erleben, sondern auch durch aktives Kommunizieren mit ihrer Umwelt - und durch Bewegung.

Mit verschiedenen "Hand-Turngeräten" (z. B. Bällen, Zeitungen) wird ausprobiert, was man damit alles machen kann.

Den Rahmen bilden Kreis- und Fingerspiele, Hör- und Riechspiele, Bewegungslieder und -geschichten sowie kleine entspannende Traumreisen.

106.04 Eltern-Kind-Gruppe

- Lernen mit Körper,Geist und Seele

Beginn: 11. 2. 05 12x freitags 11.00-12.30 Uhr 43,20 €/25,90 € Lgh.-Pass: 5,10 € maximal 11TN

>Pavillon im Eichenpark<

für Mütter und Väter mit Kindern im zweiten Lebensjahr

Tanja Lengies

➠ Inhalt s. Veranst.- Nr. **106.03**

Materialkosten in Höhe von ca. 3,- € werden von der Kursleiterin erhoben.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

Modellprojekt FaBeE haft!

Viele Mütter planen den Wiedereinstieg in den Beruf, wenn ihr (jüngstes) Kind drei Jahre alt wird. Der Eintritt in den Kindergarten ist aber für frisch gebackene Dreijährige nicht immer einfach - die zeitweilige Trennung von den Eltern will geübt sein!
In einem Kurs für Kinder ab 2 Jahren kann einerseits die Loslösung der Kinder behutsam trainiert werden, andererseits bekommen Mütter die Möglichkeit und die Zeit, sich an einem Vormittag in der Woche um ihren beruflichen Wiedereinstieg zu kümmern - denn auch dieser will gut vorbereitet sein.
Dies ist ein Angebot im Rahmen des Modellprojekts zur Vereinbarkeit von Elternschaft und Beruf in der Stadt Langenhagen.

106.06 Das kann ich schon alleine!

Kindergruppe O H N E Eltern für Kinder im Alter von 2 Jahren bis zum Eintritt in den Kindergarten

Tanja Lengies, Sabine Merker-Hüter

Elternabend:
Montag, 7. 2. 05
19.30-21.00 Uhr

>Bildungszentrum Eichenpark<

Kursbeginn:
14. 2. 05
12x montags
9.30-11.45 Uhr
79,80€/47,90 €
maximal 11TN

>Pavillon im Eichenpark<

Die Lösung von der Kernfamilie ist ein wichtiger Entwicklungsschritt für jedes Kind - doch dies soll behutsam und liebevoll geschehen. In einer kleinen und überschaubaren Gruppe kann auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Kindes - unter Berücksichtigung der familiären Situation (z.B. Einzelkind) - eingegangen werden.
Den Kindern werden vielfältige Anregungen gegeben, z.B. Bewegungsübungen, Musik, Bilderbücher, Bastelangebote und ausreichend freies Spiel zum Üben des Sozialverhaltens.
Der Besuch des Elternabends wird dringend empfohlen.

106.07 Das kann ich schon alleine!

Kursbeginn:
15. 2. 05
12x dienstags
9.30-11.45 Uhr
79,80€/47,90 €
maximal 11TN

>Pavillon im Eichenpark<

Kindergruppe O H N E Eltern für Kinder im Alter von 2 Jahren bis zum Eintritt in den Kindergarten

Marie-Luise Kolar, Tanja Lengies

➟ Inhalt s. Veranst.-Nr. **106.06**

Elternabend:
Dienstag, 8. 2. 05
19.30-21.00 Uhr
>Bildungszentrum Eichenpark<

106.10 Eine gute Autorität sein:

Wie wir unseren Kindern Halt geben können

oder: Die Kunst der Elternliebe im Spagat von Familie und Beruf

Donnerstag, 7. 4. 05
20.00 Uhr
5,50 €

>Treffpunkt<

Wolfgang Bergmann,
Kinder- und Familienpsychologe, Autor

Selten war eine Kindergeneration so desorientiert wie die jetzige. Viele Kinder sind überaktiv, manche werden gewalttätig. Viele kleine Mädchen streben - und hungern - Schönheitsidealen nach, die sie aus Bildern in Magazinen und Fernsehen kennen. Dabei suchen sie alle nach einem inneren Halt, sind unsicher und unruhig - und erwecken doch den Eindruck, als ob sie schon alles gesehen und verstanden hätten. Wie können Eltern, Lehrkräfte, Psychologinnen und Psychologen, Erzieherinnen ihnen Orientierung geben? Grenzen setzen und einfach mal kräftig auf den Tisch hauen? Verwöhnen und nachgeben?

Der Kinderpsychologe Wolfgang Bergmann erläutert anhand von Beispielen aus seiner Praxis, wie Eltern ihren Kindern (und sich selber) helfen können und wie die Grundlagen einer guten Erziehung heute aussehen müssen. Dabei macht er deutlich, dass das Gedeihen eines Kindes nicht eine Frage der Quantität, sondern der Qualität der Eltern-Kind-Beziehung ist. Auf die Bindung des Kindes an Mutter und Vater kommt es an - und diese ist nicht davon abhängig, ob beide Eltern berufstätig sind oder nicht.
Wolfgang Bergmann ist Leiter des "Instituts für Kinderpsychologie und integrierte Lerntherapie" in Hannover und selber Vater dreier Kinder. Seine Überlegungen und Erfahrungen finden sich in Interviews mit ihm - u. a. in "Zeit", "Stern", "Focus", "Neue Züricher Zeitung" und in Publikumszeitschriften wie "Eltern" oder "TV Hören und Sehen".
Buchveröffentlichungen:
- Gute Autorität (2001)
- Das Drama des modernen Kindes (2003)
- Nur Eltern können wirklich helfen (2002)
- Die Kunst der Elternliebe (2004)

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

106.15 Es lohnt sich! - Ein Leben mit Pflegekindern

- Ein Abend rund um das Thema Pflegeeltern/Pflegekinder

in Zusammenarbeit mit dem Pflegekinderdienst des Amtes für Kinder, Jugend und Familie der Stadt Langenhagen und dem Pflegekinderdienst der Region Hannover

Dienstag, 7. 6. 05
20.00-22.15 Uhr
keine Gebühr

>Treffpunkt<

Annette Kastner-Bewersdorff

"Laura, heute 6 Jahre alt, lebte 3 Jahre bei ihrer leiblichen, alkoholkranken Mutter. Als sie 2 Jahre alt war, kam der Vater ins Gefängnis. Nach dieser Trennung ging es mit der Mutter weiter bergab. Sie konnte sich immer weniger um die Tochter kümmern, nahm sie mit in Kneipen oder ließ sie tagsüber allein zu Hause. Die Vernachlässigung fiel den Nachbarn auf, sie schalteten das Jugendamt ein. Laura kam vorübergehend in ein Kinderheim und lebt jetzt seit zweieinhalb Jahren in ihrer Pflegefamilie."

An diesem Abend wird darüber berichtet
- warum sich Menschen für das Zusammenleben mit Pflegekindern entscheiden
- wie das Zusammenleben mit den Kindern verläuft
- wie sich die Zusammenarbeit mit dem Jugendamt gestaltet
- wie die Besuchskontakte mit den Herkunftseltern verlaufen
- welche Veränderungen sich in Pflegefamilien ergeben können.

Außerdem wird über alle wichtigen Fragen zum Pflegekind berichtet, u.a.
- für welche Kinder Pflegeeltern gesucht werden
- welche Voraussetzungen Pflegeeltern mitbringen sollten
- welche Unterstützung Pflegeeltern vom Jugendamt erhalten
- welche Rechte und Pflichten sie haben.

108.03 Der bestirnte Himmel über mir

- **Grundfragen der Philosophie mit Kant und anderen Meisterdenkern**

Tagesseminar
Samstag, 16. 4. 05
9.30-16.45 Uhr
21,60 €/14,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Prof. Dr. Peter Moritz

Auf den Philosophen Immanuel Kant geht der bekannte Ausspruch zurück: "Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit. Habe Mut, Dich Deines eigenen Verstandes zu bedienen."

Angesichts einer zunehmenden gesellschaftlichen Kälte, die den Einzelnen oft unzufrieden, manchmal sogar unglücklich macht, gewinnt Kants Appell an die Vernunft eine wegweisende Bedeutung und Perspektive für unsere Zukunft.

Mit Hilfe von kurzen Texten, Interviews, Vortrag und Video werden im Seminar Grundfragen der Philosophie besprochen, bedeutende Denker und Klassiker vorgestellt (Kant, Horkheimer) und ausführlich über die Aktualität der Philosophie für das Leben diskutiert.

Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang noch keine oder erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten.

Ein spannendes Film-Interview mit einem bekannten Philosophen rundet diese Einführung ab.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!
Für philosophische Lektüre wird im Seminar ein Kostenbeitrag von 2,- € erhoben.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

108.02 Friedrich Nietzsche:

"Vom Nutzen und Nachteil der Historie für das Leben"

Beginn: 7. 2 . 05
10x montags
18.15-19.45 Uhr
42,- €/25,20 €
maximal 20 TN

>Treffpunkt<

Dr. Peter Nickl

"Übrigens ist mir alles verhasst, was mich bloß belehrt, ohne meine Tätigkeit zu vermehren oder unmittelbar zu beleben."

Mit diesem Zitat von Goethe eröffnet Nietzsche seine Schrift. Sie ist - wie alle Philosophie - unzeitgemäß, "weil ich etwas, worauf die Zeit mit Recht stolz ist, ihre historische Bildung, hier einmal als Schade, Gebreste und Mangel der Zeit zu verstehen suche, weil ich sogar glaube, dass wir alle an einem verzehrenden historischen Fieber leiden..."

Nietzsche empfiehlt ein Gegenmittel zu dieser Krankheit - nämlich das "Unhistorische" und das "Überhistorische". Dabei geht es um den Versuch, einer Zeit, die vom Ballast toten Wissens gelähmt wird, die Augen für das Wesen lebendiger Bildung zu öffnen.

Textgrundlage: Friedrich Nietzsche: Vom Nutzen und Nachteil der Historie für das Leben, Reclam Universal-Bibliothek Nr. 7134; 3,10 €.

Jean-Paul Sartre zum 100. Geburtstag - Der Voltaire des 20. Jahrhunderts
Veranst. Nr. 100.01, s. S. 9

109.04 Die Evolution führt auf den spirituellen Weg

- eine Einführung

Wochenendseminar
Freitag, 22. 4. 05
17.45-20.15 Uhr
Samstag, 23. 4. 05
14.30-18.00 Uhr
14,70 €/8,80 €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Eberhard Ratz

Der Mensch hat einen Entwicklungsprozess durchlaufen, in dem er seine Fähigkeit zur Erkenntnis der Welt kontinuierlich gesteigert hat.

Die Ergebnisse der Forschung sind bei Ken Wilber hervorragend und übergreifend dargestellt - in "Halbzeit der Evolution" und in "Eine kurze Geschichte des Kosmos".

In diesem Seminar werden die religiösen Weltbilder betrachtet, die sich im Laufe der Geschichte evolutionär entfaltet haben. Die Leitlinie führt von magisch-animistischen Vorstellungen zu mythologischen Göttern, zum Monotheismus und zur heutigen Situation: Religion erfüllt sich auf dem inneren Weg und wird als unabhängig von einem "personenhaften" Gott erfahren. Die Fähigkeit zur Erkenntnis des Göttlichen wird möglich durch das "kontemplative Auge", welches auf dem spirituellen Weg leuchtet und schrittweise geöffnet werden kann ("Die drei Augen der Erkenntnis").

109.01 Weisheitsbücher der Menschheit

Montag, 28. 2. 05
18.15-20.45 Uhr
8,10 €
maximal 20 TN

>Treffpunkt<

Dr. Erhard Meier

Die Bhagavadgita (Der Gesang der Gottheit), der jüdische Talmud, das chinesische Dao-de-Ging, die Heilige Schrift, das Tibetische Totenbuch sind - samt weiteren Schriften - Bücher der menschlichen Weisheit oder der Offenbarungs-Weisheit.
Sie enthalten auch für uns maßgebliche Lehren über das Leben und Sterben, über Welt und Zeit.
Es ist lohnend, einigen Texten nachzugehen, ihren Zusammenhang und ihre Einbindung in die jeweilige Tradition anzuschauen.
Im Seminar sollen neben Referat und Gespräch auch kurze Texte gelesen werden.
Gezeigt wird auch der Video-Film "Tausend Jahre wie ein Tag".

109.02 Der Geist der Kathedralen

Montag,11. 4. 05
18.15-20.45 Uhr
8,10 €
maximal 20 TN

>Treffpunkt<

Dr. Erhard Meier

Die Kathedralen "Notre Dame" in Chartres und Paris sind - ebenso wie viele andere - Stein gewordene Gebete. In ihnen sind Anrufung Gottes, Erzählen der Christus-Geschichte, Deutung von Welt, Mensch, Leiden,Tod und Erlösung enthalten. Zugleich ist die Architektur der hochgezogenen Innenräume, der Schmuck der Fassaden und eine unübersehbare Symbolik von großer Tiefe und grundlegender Bedeutsamkeit.

Ihre historische Einbindung, die Zusammenhänge mit Philosophie und Religion, mit kulturellen Traditionen sollen betrachtet werden.

Referat und Gespräch werden sich abwechseln - hinzu kommen Texte und Bilder sowie der Video-Film "Chartres".

109.05 Gelebter Buddhismus

- eine Einführung in Theorie und Praxis im Kloster Vien Giac

Samstag, 12. 3. 05
17.30-20.45 Uhr
10,- €
maximal 18 TN

Kloster Vien Giac
Treffpunkt:
Haupteingang
Karlsruher Str. 6

Anfahrt:
Stradtbahnlinie 8
(Richtung Messe-Nord)
bis Haltestelle
Seelhorst. Dann nach
rechts ca. 5 Minuten
bis Beuthener Straße
und dann geradeaus
bis zur Pagode in ca.10
Minuten.

Hugo Cárdenas

Diese Veranstaltung gibt einen Einblick in die buddhistische Religion, Philosophie und Ethik.

Neben einer Führung durch die vietnamesische Pagode Vien Giac und einer kurzen Zeremonie, findet eine Einführung in den Buddhismus statt. Eine Meditation, ein gemeinsames Essen und ein Gespräch schließen sich an.

Biitte ziehen Sie vor dem Betreten der Gebetshalle die Schuhe aus.

Für das Abendessen werden vor Ort 6,- € erhoben.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

Langenhagen wird FaBeLhaft!

Deutschland hat eine der niedrigsten Geburtenraten in Europa. Die sich daraus ergebende Überalterung der Gesellschaft wird mittelfristig die bestehenden Sozialsysteme überfordern, die Innovationskraft der deutschen Wirtschaft schwächen und das Wirtschaftswachstum weiter verlangsamen.
Eine der wesentlichen Ursachen für die niedrige Geburtenrate sind ungelöste Probleme bei der Vereinbarkeit von Elternschaft und Beruf. Besonders alarmierend ist der Trend zur Kinderlosigkeit bei hoch qualifizierten Frauen: Mehr als 40% aller Akademikerinnen und mehr als 60% aller weiblichen Führungskräfte sind kinderlos. Als rohstoffarmes Land ist Deutschland zur Aufrechterhaltung von Wettbewerbsfähigkeit und Wohlstand auf optimal qualifizierte Humanressourcen angewiesen.
Im Rahmen des aus EU- und Landesmitteln geförderten Projekts FaBeLhaft! (Familie+Beruf in Langenhagen) engagiert sich die Volkshochschule gemeinsam mit dem Wirtschaftsklub Langenhagen Wir!, dem Verbund! Familie und Betrieb sowie zahlreichen weiteren Institutionen, auf lokaler Ebene die Rahmenbedingungen für eine Vereinbarkeit von Elternschaft und Beruf nachhaltig zu verbessern.

FaBeLhaft! hat folgende Handlungsfelder:

a) Familienorientierte Arbeitswelt
Die steigende Mitgliederzahl im Verbund! Familie und Betrieb Langenhagen e.V. zeigt, dass sich die Langenhagener Wirtschaft in wachsendem Maße ihrer gesellschaftlichen Verantwortung bewusst wird. Allerdings werden die betriebswirtschaftlichen Vorteile familienorientierter Maßnahmen noch vielfach unterschätzt. Gemeinsam mit dem Verbund! entwickelt die VHS Konzepte für innovative Arbeitsorganisation und versucht, weitere Betriebe für ein familienfreundliches Engagement zu gewinnen.

b) Bedarfsgerechte Kinderbetreuung
Eine im November 2003 durchgeführte Elternbefragung hat eine erfreulich hohe Zufriedenheit mit dem gegenwärtigen Betreuungsangebot in Langenhagen ergeben. Akuter Bedarf wurde jedoch in folgenden Bereichen angemeldet:
· Betreuung von Kleinkindern
· umfassendere KiTa-Betreuungszeiten (frühmorgens und spätnachmittags)
· Betreuung von Schüler/innen am Nachmittag und in den Ferien (siehe Seite 42 - 48)
Gemeinsam mit dem Amt für Kinder, Jugend und Familie, dem Verbund!, dem Mehr-Generationen-Haus Mütterzentrum und den Fördervereinen Langenhagener Grundschulen strebt die VHS - im Rahmen der gegenwärtigen finanziellen Möglichkeiten - eine spürbare Verbesserung des Betreuungsangebotes an.

c) Qualifizierung von Berufsrückkehrerinnen
Langenhagener Arbeitgeber sind an einer Beschäftigung von Frauen während und nach der Familienphase sehr interessiert. Angesichts der raschen Veränderung beruflicher Anforderungen wird jedoch erwartet, bereits vor der Arbeitsaufnahme berufliche Kompetenzen (z.B. im Bereich EDV oder Fremdsprachen) zu erwerben bzw. aufzufrischen. Ein mit dem Wirtschaftsklub Langenhagen abgestimmtes Qualifizierungsprogramm der Volkshochschule (z.T. mit gleichzeitiger kostenloser Kinderbetreuung) sowie das Seminarangebot der Koordinierungsstelle Frau&Beruf der Region Hannover (T. 0511.616-23541, www.frau-und-beruf-hannover.de) bieten hierfür optimale Voraussetzungen.

Für Berufsrückkehrerinnen besonders geeignete Veranstaltungen sind im vorliegenden VHS-Programm mit **FaBeLhaft!** gekennzeichnet und können im **"Qualifizierungs-Portfolio für Berufsrückkehrerinnen"** für Bewerbungszwecke verwendet werden.

Bitte lassen Sie sich bei uns als "Berufsrückkehrerin" registrieren, damit wir Sie zeitnah über Weiterbildungsmöglichkeiten, Praktikumsplätze und evtl. auch über Beschäftigungsmöglichkeiten informieren können.

Ihre FaBeLhaft-Ansprechpartnerinnen:
Susanne Braun (Projektleiterin), T. 0511.7307-709, braun@vhs-langenhagen.de
Bernd Blauert-Segna (Projektleiter), T. 0511.7307-708, blauert@vhs-langenhagen.de
Kirsten Bittenbinder (Verbund! Familie und Betrieb e.V.), 0511.74074-14, familieundbetrieb@wirtschaftsklub-langenhagen.de

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709
Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

Familie und Beruf in Langenhagen
FaBeLhaft!

Europa fördert Niedersachsen

100.71 Langenhagen wird FaBeLhaft!:
Die familienorientierte Stadtverwaltung

Mittwoch, 9. 2. 05
14.00-15.30 Uhr
keine Gebühr

>Ratssaal<

Als Träger des bundesweit beachteten Projekts **FaBeLhaft!** hat die Stadt Langenhagen ein klares Bekenntnis zu einer familienfreundlichen Stadtkultur abgelegt. Auch innerhalb der Stadtverwaltung wird schon jetzt viel für eine bessere Vereinbarkeit von Elternschaft und Beruf getan.

Mit der Entscheidung zur Beteiligung am "Audit Beruf & Familie®" der gemeinnützigen Hertie-Stiftung nimmt Langenhagen erneut eine Vorreiterrolle im norddeutschen Raum ein und wird nach dem Abschluss des Auditierungsverfahrens nach Hanau, Velbert und Darmstadt die vierte deutsche Stadt mit einer "familienorientierten Verwaltung" sein.

Geplanter Programmablauf:

- Grußwort von Bürgermeisterin **Dr. Susanne Schott-Lemmer**
- Projektpräsentation FaBeLhaft!, **Bernd Blauert-Segna**
- Grundzüge einer familienorientierten Stadtverwaltung, N.N.
- Familienfreundliche Perspektiven für Langenhagens Stadtverwaltung aus Sicht von Personalrat und Frauenbeauftragter

Zu der Veranstaltung sind alle Beschäftigten der Stadtverwaltung Langenhagen sowie Vertreter/innen der Stadt- und Gemeindeverwaltungen aus der Region Hannover besonders herzlich eingeladen.

Mütter planen den Wiedereinstieg in den Beruf - Kinder gehen zur VHS:
"Das kann ich schon alleine"
- für Kinder ab 2 Jahren bis zum Eintritt in den Kindergarten

Veranst.-Nr. 106.06 und 106.07, s. Seite xx

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709
Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

100.72 Familienorientierte Personalpolitik am Beispiel der Deerberg Versand OHG

Februar 2005 *Stefan Deerberg*

Familienorientierte Personalpolitik in der Arbeitswelt ist eine wesentliche Voraussetzung für die Vereinbarkeit von Elternschaft und Beruf und daher von großer sozialpolitischer Bedeutung. Eine Studie der Prognos AG hat ermittelt, dass sich familienorientierte Maßnahmen auch betriebswirtschaftlich lohnen:
- eingesparte Rekrutierungskosten für neue Beschäftigte (Stellenanzeigen, Bewerbungsverfahren)
- personelle Kontinuität (betriebsintern und im externen Kontakt mit Kunden und Geschäftspartnern)
- höhere Motivation und sich daraus ergebende höhere Arbeitsleistung und geringere Fehlzeiten)

Je nach Qualifikation der betroffenen Frauen kann die Rentabilität familienorientierter Maßnahmen bis zu 25% betragen.

Der in Hanstedt/Nordheide ansässige Textil- und Schuh-Versandhandel Deerberg OHG hat als aufstrebendes mittelständisches Unternehmen mit inzwischen 130 Mitarbeitern (95% Frauen, Teilzeitquote 79%) schon frühzeitig familienorientierte Akzente gesetzt und im Mai 2004 das "Grundzertifikat Beruf und Familie®" erhalten.

Der Geschäftsführer des Unternehmens skizziert die betriebliche Ausgangslage zu Beginn der Auditierung, erläutert die einzelnen Schritte des Verfahrens sowie die Auswirkungen auf Betriebsklima und Produktivität.

100.73 Arbeitskreis Alten- und Pflegeeinrichtungen/Kliniken

Dienstag, 22. 2. 05
16.00 Uhr
weitere Termine nach Absprache

>Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Rohdehof 3, Langenhagen <

Susanne Braun

Der Bereich der Kranken- und Altenpflege ist eine Domäne klassischer Frauenarbeit, in dem in besonderem Maße wenig familienfreundliche Arbeitszeiten personell abgedeckt werden müssen. Individuell zugeschnittene Arbeitszeitmodelle, Teilzeitbeschäftigung, "Elternarbeitsplätze" und Hilfen bei der Kinderbetreuung sind Möglichkeiten, Frauen und Männern mit kleinen Kindern oder mit pflegebedürftigen Angehörigen die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu erleichtern.

Doch dies ist nicht immer problemlos umsetzbar: Erforderlich ist daher eine Arbeitskultur, die familiäre Pflichten von Beschäftigten ebenso berücksichtigt wie berechtigte Bedürfnisse von Nicht-Eltern. Die Diskussion und Einbindung aller Beteiligten ist hierbei unabdingbar.

Dieser im November 2004 gegründete Arbeitskreis beschäftigt sich im Rahmen von **"FaBeLhaft!"** ebenso mit Arbeitszeitmodellen wie mit Kinderbetreuungs- und Vernetzungsmöglichkeiten.
Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen!
(Weitere Infos bei der VHS:
Susanne Braun, Tel.-Nr. 7307-709)

100.74 Workshop für Fördervereine an Langenhagener Grundschulen

Dienstag, 11. 1. 05
sowie
Mittwoch, 16. 2. 05
19.30 Uhr
weitere Termine werden gemeinsam festgelegt

>Treffpunkt<

Sabine Tzschieter, Susanne Braun

Im Rahmen dieses Workshops findet ein Erfahrungsaustausch aller in den Langenhagener Grundschulen eingerichteten Betreuungsgruppen nach Einführung der "verlässlichen Grundschule" in Langenhagen statt.

Beteiligt sind sowohl die in den Elternvereinen aktiven Vorstände als auch die in den Betreuungsgruppen tätigen pädagogischen Mitarbeiterinnen.

100.75 Von der Betreuungskraft zur Pädagogischen Mitarbeiterin an verlässlichen Grundschulen

3. 2.-21. 4. 05
4x donnerstags und
2x samstags
25 UStd,
75 ,-€
inkl.
Unterrichtsmaterial

>Treffpunkt<

Birgitt Klemp-Raske

Das niedersächsische Kultusministerium hat mit Erlass vom 18.5.2004 den Einsatz von pädagogischen Mitarbeiter/innen (PMs) in der Grundschule geregelt. In mehrfacher Hinsicht entspricht der Einsatzbereich der PMs dem der bisherigen "Betreuungskräfte", geht jedoch z.T. deutlich darüber hinaus. Dies gilt insbesondere für "unterrichtsergänzende Angebote im 1. und 2. Schuljahrgang" sowie für die "Beaufsichtigung/Betreuung von Klassen bei kurzfristigen Ausfällen von Lehrkräften". Unter Berücksichtigung der erweiterten pädagogischen Anforderungen hat der Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens sein Lehrgangskonzept "Qualifizierung von Betreuungskräften an verlässlichen Grundschulen" überarbeit und durch den Lehrgang "Pädagogische/r Mtarbeiter/in an Grundschulen" ersetzt.
Absolventinnen der "Qualifizierung von Betreuungskräften" haben die Möglichkeit, nach einer nachgewiesenen Hospitationszeit von 10 UStd. und der Belegung des 25 UStd. umfassenden Themenblocks "Allgemeine Didaktik und Methodik" das neue Zertifikat ohne Durchlaufen des gesamten Lehrgangs zu erwerben.
Geplanter Ablauf des Lehrgangs:
Do, 3. 2. 05; 18:15-21:30 Uhr: Allgemeine Didaktik und Methodik, Vorbereitung der Hospitation
Do, 3. 3. 05; 19.00-21.30 Uhr: Auswertung der Hospitation
Sa, 12. 3. 05; 9.00-14.45 Uhr: Didaktische Schwerpunkte für die Unterrichtsplanung
Do, 17. 3. 05: 19.00-21.30 Uhr: Rechte und Pflichten der Vertretungslehrkräfte
Sa, 9. 4. 05; 9.00-14.45 Uhr: Planung einer Unterrichtsstunde
Do, 21. 4. 05; 19.00-21.30 Uhr: Besondere Problematik des Vertretungsunterrichts, Abschlussbesprechung

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709
Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

100.76 Weiterbildung für pädagogische Mitarbeiterinnen an Langenhagener Grundschulen

Beginn: 10. 2.05
8x donnerstags
19.30-21.45 Uhr
64,80 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Sabine Volker u.a.

Dieser Kursus richtet sich an alle in den Betreuungsgruppen tätigen pädagogischen Mitarbeiterinnen. Folgende Themen werden behandelt:

- Umgang mit problematischen oder verhaltensauffälligen Kindern
- Umgang mit Streit und Konflikten / Möglichkeiten der Deeskalation
- Bewegungsspiele
- Sport / Tanzen

100.77 Weiterbildung für Vorstände der Fördervereine an Langenhagener Grundschulen

Beginn: 14. 2. 05
3 x montags
19.30-21.45 Uhr
24,30 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Michaela Hennies, Andrea Hesse

Folgende Themen werden behandelt:

- Öffentlichkeitsarbeit/Presse
- Sponsoring
- rechtliche Grundlagen der Vereinsarbeit/Vereinsführung
- Versicherungen
- Organisation von Sitzungen, Aufgabenverteilung, Vereinfachung von Vereinsabläufen
- Vereinsbuchführung
- Umgang mit Personalangelegenheiten

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709
Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

Fit für den Wiedereinstieg in den Beruf: Weiterbildungsangebote für Frauen

Die folgenden Kurse wenden sich an künftige Berufsrückkehrer/innen, die bereits während der Erziehungszeit ihre Chancen auf einen erfolgreichen beruflichen Wiedereinstieg verbessern möchten.

Und wohin mit den Kindern? Nach dem Prinzip "Mütter lernen - Kinder spielen" haben Sie in Langenhagen die einzigartige Möglichkeit, Ihre Kinder während der Unterrichtszeiten im benachbarten "Mehr-Generationen-Haus Mütterzentrum" in liebevolle Hände zu geben. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Zahl und Alter der zu betreuenden Kinder an. **Die Kinderbetreuung ist kostenfrei!**

501.30 Kommunikation mit Outlook -
- vormittags

Montag, 17. 1. 05 bis
Mittwoch, 19. 1. 05
jeweils
9.30-12.45 Uhr
47,- €/34,50 €
Lgh.-Pass: 20,90 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Heike Grahl

Mit Outlook lassen sich alle Planungs- und Organisationstätigkeiten wie Terminverwaltung, eMails oder Besprechungsplanung bewältigen. Dieses Programm bietet hierfür eine einheitliche Oberfläche.
Aus dem Inhalt:
- Notizen erstellen
- Termin- und Aufgabenverwaltung
- das Journal

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Weitere für Berufsrückkehrerinnen besonders geeignete EDV-Veranstaltungen finden Sie auf den Seiten 113, 117, 118

509.06 So bin ich! Wie wirke ich?
- Präsentation und Selbstdarstellung

Wochenendseminar
Samstag, 22. 1. 05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 23. 1. 05
9.30-16.15 Uhr
45,- €/27,- €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Claudia Engel

Ziel ist es, Frauen in ihrem Auftreten zu stärken, Ängste abzubauen und das eigene Präsentationsverhalten zu stärken und zu verfeinern - damit eine rundum positive Ausstrahlung bewirkt wird. Gespräche, praktische Übungen und Theorieimpulse werden den Trainingsverlauf bestimmen.

Ohne Englisch geht es nicht!
Internationale Kontakte und ein zusammenwachsendes Europa machen solide Englischkenntnisse in fast allen beruflichen Bereichen zu einer wesentlichen Voraussetzung. **Bitte lassen Sie sich beraten!**

406.20 Englisch II - Auffrischung

Montag, 17. 1. 05 bis Donnerstag, 20. 1. 05
8.45-12.00 Uhr
40,- €/25,30 €
Lgh.-Pass: 8,30 €

>Treffpunkt<

Helle Faßhauer

Lehrbuch: Lift Off 2, ab Lektion 1
Cornelsen, Best.-Nr. 2038-0

406.30 Englisch III - Auffrischung

Montag, 17. 1. 05 bis Donnerstag, 20. 1. 05
8.45-12.00 Uhr
40,- €/25,30 €
Lgh.-Pass: 8,30 €

>Treffpunkt<

Marina Badura

Lehrbuch: Lift Off 3, ab Lektion 1
Cornelsen, Best.-Nr. 2076-3

406.35 Telefon-Training Englisch

Montag, 24. 1. 05 bis Mittwoch, 26. 1. 05
8.45-12.00 Uhr
30,- €/19,- €
Lgh.-Pass: 7,50 €
inkl. Unterrichtsmaterial

>Treffpunkt<

Nathalie Führer

Dieser Kompaktkursus vermittelt in wirklichkeitsnahen Gesprächsituationen die wesentlichen Grundlagen erfolgreicher englischsprachiger Kommunikation am Telefon.

Teilzeit-Bildungsurlaub
Montag, 21. - Donnerstag, 24. 3. 05
Basis for Business English, s. S. 99

509.18 Wo der Ton die Musik macht...
- Erfolgreich telefonieren

Kompaktseminar
Montag, 17. 1. 05
9.00-12.30 Uhr und
Dienstag, 18. 1. 05
9.00-12.30 Uhr
18,40 €/11,- €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Claudia Engel

In vielen Berufen ist das Telefon nach wie vor das wichtigste Kommunikationsmittel. Zielgerichtete Telefongespräche sind somit entscheidend für den Aufbau und den Erhalt von (Kunden)-Kontakten sowie für einen positiven Informationsfluss.

In diesem Training werden die Grundregeln der telefonischen Kontaktaufnahme und der Gesprächsführung am Telefon - auch im Hinblick auf die Stellensuche - vermittelt und praktisch im Rollenspiel erprobt.
Inhalte:
- Begrüßung und erster Eindruck
- Beratung, Annahme von Reklamationen und Beschwerden
- Umgang mit schwierigen Gesprächspartnerinnen und -partnern
- Weiterleitung von Gesprächen, Besprechen von Anrufbeantwortern

509.19 Den Neubeginn wagen...
- Erste Schritte zum Wiedereinstieg in den Beruf

Kompaktseminar
Montag bis Donnerstag
24. - 27. 1. 05
9.00-12.30 Uhr
36,80 €/22,10 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Claudia Engel

Bei der beruflichen Neuorientierung geht es zuerst einmal darum, Ängste und Barrieren abzubauen und sich über die eigenen Potenziale klar zu werden.
In einer ruhigen und unaufgeregten Atmosphäre soll deshalb eine individuelle Standortbestimmung vorgenommen und Unterstützung zur Selbsteinschätzung gegeben werden.
- Welche Stärken habe ich?
- Wo stehe ich aktuell?
- Worauf kann ich beruflich aufbauen?
- In welche Richtung möchte ich mich beruflich weiter entwickeln?

Diese und ähnliche Fragen werden Inhalte des viertägigen Seminars sein.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709
Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

Förderung von Hochbegabten in Langenhagen

Als rohstoffarmes Land ist Deutschland zur Aufrechterhaltung von Wettbewerbsfähigkeit und Wohlstand in besonderem Maße auf Qualifikation und Innovationskraft angewiesen. Dies setzt eine solide allgemeine Schulbildung und die gezielte Unterstützung Lernschwächerer voraus.

In jüngster Zeit ist jedoch auch deutlich geworden, dass intellektuelle und wissenschaftliche Spitzenleistungen eine möglichst frühzeitige Förderung besonders Begabter erfordern. Je nach Definition gelten ca. 3-5% aller Menschen als "hochbegabt". Auf Langenhagen bezogen heißt dies, dass 90-150 Schüler/innen mit einem deutlich überdurchschnittlichen Leistungsvermögen in ein gezieltes Förderprogramm einbezogen werden sollten.

Auf Initiative des hiesigen Gymnasiums hat sich im Herbst 2004 der "Kooperationsverbund zur Förderung von Hochbegabung in Langenhagen" konstituiert, dem gegenwärtig folgende Einrichtungen angehören:

- Amt für Schule, Kultur und Sport
- Volkshochschule Langenhagen
- Gymnasium Langenhagen
- Adolf-Reichwein-Schule
- Brinker Schule
- Friedrich-Ebert-Schule
- Hermann-Löns-Schule
- Grundschule Godshorn
- Grundschule Kaltenweide
- Kindertagesstätte Kolberger Straße
- Kindertagesstätte Veilchenstraße

Der Kooperationsverbund wird seit Anfang 2005 von der Volkshochschule Langenhagen koordiniert. Für die Oster- und Sommerferien 2005 plant die VHS spezielle Kursangebote für hoch begabte Schülerinnen und Schüler. Bitte lassen Sie sich oder Ihr Kind unter der Veranst.-Nr. H106.40 vormerken, wenn Sie regelmäßig über Veranstaltungen zum Thema Hochbegabung oder über Kursangebote für hoch begabte Kinder informiert werden möchten.

Informationen für Rat suchende Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/innen bietet auch die Stadtbibliothek Langenhagen, die Fachliteratur und Ratgeber bereit hält.
Ansprechpartner für Erzieher/innen und für Eltern von Kindern im Vor- oder Grundschulalter:
Bernd Blauert-Segna (T. 7307-708, Fax 7307-716; blauert@vhs-Langenhagen.de)
Ansprechpartnerin für Lehrkräfte und für Eltern von Schüler/innen der Sekundarstufen:
Ulrike Ludy (T. 7307-671, Fax 7307-667; GymnasiumLangenhagen@t-online.de)

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

Die folgende Veranstaltungsreihe hat die Zielsetzung, Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/innen Hilfestellung beim Erkennen besonderer Begabungen zu geben und Wege zu erfolgreicher schulischer und sozialer Integration aufzuzeigen.

106.41 Entdeckung und Förderung von Hochbegabung im Vorschulalter

Donnerstag, 24. 2. 05
19.00-21.15 Uhr
6,- €
>Treffpunkt<

Maria Wirries

Im Vorschulalter kann sich Hochbegabung auf unterschiedliche Weise äußern: Durch besonderes Interesse und Frageverhalten, durch altersuntypisches Spielverhalten, aber auch in Form von Langeweile und Außenseiterverhalten. Zur Entfaltung ihrer besonderen Begabung benötigen betroffene Kinder daher ein geeignetes Umfeld und individuelle Förderung.

Maria Wirries, Leiterin der Kindertagesstätte im Christlichen Jugenddorf Hannover-Mittelfeld (www.cjd-hannover.de), blickt auf umfangreiche Erfahrung mit hoch begabten Kindern zurück und gibt Eltern und Erzieher/innen Tipps für deren "Entdeckung" und Förderung.

106.44 Elterngesprächsabend "Hochbegabte Kinder in der Familie"

Donnerstag, 3. 3. 05
20.00-21.30 Uhr
keine Gebühr
>Treffpunkt<

Bernd Blauert-Segna

Hochbegabte Kinder stellen ihre Eltern vor erhebliche Herausforderungen. Außerdem führt altersuntypisches Interesse

und Spielverhalten nicht selten zu sozialen Kontaktschwierigkeiten. Mit diesem Gesprächsabend möchte die Volkshochschule betroffenen Eltern die Gelegenheit zu einem Erfahrungsaustausch geben und evtl. den Anstoß zu einem selbst organisierten Elterngesprächskreis geben.

Bitte teilen Sie uns telefonisch oder per eMail bis zum 1.3.05 Ihre Teilnahme mit.

106.43 Hochbegabte Kinder im Grundschulalter

Donnerstag, 17. 2. 05
19.00-20.30 Uhr
6,- €
>Treffpunkt<

Sabine Schulte zu Berge

Eine besondere Begabung ist ein Geschenk - das jedoch nicht selten zu Problemen im Kindergarten, in der Schule und auch in der Familie führen kann. Hoch begabte Kinder denken komplexer, lernen schneller, wissen mehr und haben andere Interessen als ihre gleichaltrigen Kameraden.
Ausgehend von der Frage, was "Hochbegabung" ausmacht und an welchen Verhaltensmerkmalen sie erkennbar ist, widmet sich dieser Vortrag (mit anschließender Diskussion) anhand von Fallbeispielen typischen Problemfeldern und zeigt Lösungswege auf.

Die Referentin unterrichtet an der Brinker Schule in Langenhagen und ist Autorin des Buches "Hochbegabte Kinder in der Grundschule" (s. www.sszb.de).

106.42 Förderung von Hochbegabung in der Primarstufe

- Fortbildung für Lehrkräfte an Grundschulen

Donnerstag, 24. 2. 05
16.00-18.00 Uhr
6,- €
>Treffpunkt<

Sigrid Promann

Auf Initiative der Karg-Stiftung (www.karg-stiftung.de) führt die Grundschule Beuthener Straße in Hannover-Mittelfeld seit 1997 einen bundesweit einmaligen Schulversuch zur Integration hoch begabter Kinder an einer "normalen" Grundschule durch. Voraussetzung für eine integrative Förderung hoch begabter Kinder sind v.a. offene Unterrichtsformen sowie projektorientierte Unterrichtseinheiten jenseits der regulären Lehrplans. Die wissenschaftliche Begleitung dieses Schulversuchs hat gezeigt, dass bei entsprechender Unterrichtsorganisation hoch und "normal" begabte Kinder voneinander profitieren können und eine insgesamt positivere Einstellung zum Lernen entwickeln.

Sigrid Promann ist Leiterin der Grundschule Beuthener Straße und wendet sich mit ihrem Vortrag an Grundschul-Lehrkräfte.

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

Alle mit diesem Zeichen gekennzeichneten Veranstaltungen finden in den Osterferien statt.

101.01 Zu Ostern schlüpfen Dinoküken!

Sonntag, 6. 3. 05
11.00-14.00 Uhr
7,50 €,
zzgl. Museumseintritt für Kinder 1,50 €, für Erwachsene 4,- € sowie 3,- € Materialkosten pro Eierwärmer, maximal 15 TN

Kenntnisse im Nähen sind erforderlich

>Niedersächsisches Landesmuseum Hannover, Willy-Brandt-Allee 5<

Kerstin Athen

Ein Besuch im Niedersächsischen Landesmuseum Hannover, für Kinder ab 11 Jahren, die Beteiligung der Eltern ist erwünscht.

Was haben Dinosaurier mit Ostern zu tun? Dieser und anderen Fragen gehen wir in einer kurzen Einführung in das Thema nach. Die meiste Zeit wollen wir allerdings für die Einstimmung auf Ostern verwenden. Aus Filz nähen sich die Kinder unter Anleitung und Hilfestellung Eierwärmer in Dinosaurierform. Nebenbei bleibt genug Zeit zum Kennenlernen, gemeinsamen Spaßhaben und zur Unterhaltung über das spannende Thema Dinosaurier und andere ausgestorbene Tiere. Verpflegung darf mitgebracht und ausschließlich im Bastelraum des Niedersächsischen Landesmuseums verzehrt werden.

106.12 Wie heißt noch mal die Zauberformel?

- Das 1 x 1 der guten Umgangsformen

Beginn: 9. 2. 05
3x mittwochs
13.45-15.15 Uhr
10,80 €
maximal 12 Kinder

>Schule Kaltenweide<

für Schülerinnen und Schüler der Schule Kaltenweide (Klassen 3 und 4)

Ehrengarde von Hohenthal

Kinder wissen meistens genau, was schlechtes Benehmen ist. Doch wie sich zurechtfinden im Dschungel der Umgangsformen? Die Regeln hierfür müssen klar vermittelt werden.

- Welche Sitten gelten bei Tisch?
- Wie benimmt man sich, wenn Gäste kommen?
- Wie begrüße ich andere und stelle mich selbst vor?

In diesem Seminar lernen die Kinder die wichtigsten Spielregeln im gesellschaftlichen Miteinander kennen.

107.03 Wie heißt noch mal die Zauberformel?

Samstag, 30. 4. 05
11.15-14.30 Uhr
8,40 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 12 Kinder

>Bildungszentrum Eichenpark<

- Das 1x1 der guten Umgangsformen für Kinder von 8 -12 Jahren

Ehrengarde von Hohenthal

Inhalt s. Veranst. Nr. **106.12**

Für ein gemeinsames Mittagessen erhebt die Kursleiterin einen Kostenbeitrag von 2,50 €

107.13 Höflichkeit ist eine Zier...

- Benimm- und Berufseinstiegstraining

Ein Vormittag pro Schülergruppe (nach Absprache)
8.30 -12.00 Uhr
5,- €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

für Schülerinnen und Schüler des 9. Jahrgangs der Robert-Koch-Schule

Ehrengarde von Hohenthal

Vermittelt werden die Grundregeln guten Benehmens - zur Vorbereitung auf das Betriebspraktikum, auf Bewerbungsgespräche, den Eintritt in das Ausbildungs- und Berufsleben - und den alltäglichen Umgang miteinander in Schule und Elternhaus.

215.25 Kinder kochen asiatisch

2x samstags
28. 5. und 4. 6. 05
14.30-17.30 Uhr
16,80 €
maximal 12 Kinder im Alter von 8 - 12 Jahren

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel und Rezepte: ca. 5,- €

Piyaphanee Hentsch

Vergesst mal Pommes und Hamburger - und lernt stattdessen asiatisches Essen kennen. Das ist leichte Kost, gesund und einfach zu kochen, z.B. Bami-Goreng, Nasi-Goreng oder knusprige Frühlingsrollen mit süß-saurer Soße, Sushirollen (natürlich nicht mit rohem Fisch, sondern mit Gemüse) und viele leckere Gerichte mehr. Ihr werdet viel Spaß haben - und es schmeckt herrlich.
Und: Eure Familie wird begeistert sein, wenn Ihr selbst zu Hause kocht!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Topflappen und Behälter für Kostproben.

Info: Dr. Annette v. Stieglitz (0511) 7307 700
Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

212.30 Komm mit ins Zwergenland

- Töpfern für Eltern mit ihren Kindern ab 2 Jahren

Beginn: 9. 2. 05
6x mittwochs
9.30-10.30
20,- €
zzgl. Materialkosten
7-10 Kinder

Bitte mitbringen: eine Holzrolle, ein stumpfes Messer und Arbeitskleidung

>Treffpunkt<

Urzsula Paliga

In diesem Kursus stellen Eltern und Kinder gemeinsam eine Zwergenlandschaft her. Aus einfachen Formen entstehen z.B. das Haus der Zwerge, eine Feuerstelle, Zwergennahrung und natürlich auch die Zwerge selbst. Gearbeitet wird mit Ton, aber auch mit Pappmaschee oder Knete.

205.36 Klecksen, Kritzeln, Kleben

Beginn: 7. 2. 05
6x montags
9.30-10.30 Uhr
21,60 €
zzgl. Materialkosten
7-10 Kinder

>Treffpunkt<

- Spielerische Kreativitätsförderung für die Kleinsten

Urzsula Paliga

Hier machen Kinder ab zwei Jahren mit ihren Eltern unter fachkundiger Anleitung erste Erfahrungen mit den unterschiedlichen Mal- und Bastelmaterialien. Dabei können eigene kleine Kunstwerke oder auch ein gemeinsames Gesamtkunstwerk entstehen.

205.37 Klecksen, Kritzeln, Kleben

Beginn: 4. 4.05
9x montags
9.30-10.30 Uhr
32,40 €
zzgl. Materialkosten
7-10 Kinder

>Treffpunkt<

Spielerische Kreativitätsförderung für die Kleinsten

Urzsula Paliga

➠ Inhalt wie Kursus **205.36**

212.31 Gespensterburg

- Kneten, formen und gestalten für Kinder ab 6 Jahre

Montag, 21. 3. 05 bis
Mittwoch, 23. 3. 05
(Osterferien)
9.00-12.15 Uhr
30,- €
zzgl. Materialkosten
7-10 Kinder

>Treffpunkt<

Urzsula Paliga

Aus Ton entsteht eine Gespensterburg mit Türmen und Zinnen, in der auch "echte" Gespenster ihren Platz haben. Die Arbeiten können nach dem Trocknen gebrannt und zu einem späteren Zeitpunkt abgeholt werden.

Bitte mitbringen: eine Holzrolle, ein stumpfes Messer und Arbeitskleidung sowie Verpflegung für die Frühstückspause

205.32 Farben erleben - Malen mal anders

für Kinder ab 8 Jahre

Montag, 21. 3. 05 bis
Donnerstag, 24. 3. 05
(Osterferien)
14.45-17.15 Uhr
30,- €
Materialkosten in Höhe von 10,- € werden von der Kursusleiterin erhoben.
7-10 Kinder

>Treffpunkt<

Tania Friedrich

Kinder spielerisch mit Farben und Farblehre vertraut machen - durch spontanes und experimentelles Arbeiten mit großen Pinseln und Spachteln auf großen Flächen, auch an verschiedenen Orten, wird das Farbempfinden der Kinder angeregt und Ihnen Gelegenheit gegeben, sich wie echte Künstler zu fühlen.
So soll indirekt folgendes Wissen vermittelt werden:
Was ist Farbe, warum sehen wir farbig?
Was sind Primärfarben und was ist ein Farbspektrum?
Was sind kalte, was sind warme Farben?
Was sind Farbtöne und Farbharmonien?

213.30

Stoff aus Reststoff

- Weben mit Recyclingmaterial

für Kinder ab 7Jahre

Anke Wagner

Dienstag, 29. 3. 05 bis Donnerstag, 31. 3. 05 (Osterferien) 9.00-11.00 Uhr 20,- € 7-10 Kinder

Materialkosten in Höhe von 4,50 € werden von der Kursusleiterin erhoben.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wie wird aus Müll Stoff? Wie wird aus einem Berg von Plastiktüten eine poppige Tasche oder aus Trinkhalmen eine bunte Tischdecke? Kann man mit Zeitung weben? Diese Fragen könnt Ihr Euch in diesem Kursus selbst beantworten. Auf einem kleinen Handwebrahmen werden aus Müll und Phantasie die witzigsten Sachen gewebt. Die Gewebestücke können dann zu neuen Gebrauchsgegenständen weiter verarbeitet werden. Außerdem erfahrt Ihr einiges über Stoffe, aus denen Eure eigene Kleidung gemacht ist.

Bitte mitbringen: Schere, dicke Stopfnadel

202.30

Theater für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Georg Schlingmann

Dienstag, 29. 3. 05 bis Samstag, 2. 4. 05 (Osterferien) täglich 10.00-15.00 Uhr 52,50 €

>Treffpunkt<

Asterix trifft Spiderman und Cinderella - und was passiert dann? Habt Ihr Lust, Theater zu spielen? Nicht irgendwas Langweiliges mit endlos viel Text zum Auswendiglernen! Wir werden unsere eigenen Ideen sammeln, weiterspinnen und miteinander verbinden, so dass schließlich ein peppiges Theaterstück entsteht. Am letzten Tag gibt es dann eine Uraufführung unseres Stückes, zu der Ihr jetzt schon Eure Eltern und Freunde einladen könnt.

Wir machen täglich eine Mittagspause, bringt Euch bitte Verpflegung mit!

209.53

Orientalischer Tanz

Workshop für Kinder im Alter zwischen 10 und 14 Jahren

Regina Schubert

Montag, 21. 3. u. Mittwoch, 23. 3. 05 (Osterferien) jeweils 9.00-12.15 Uhr 24,- € maximal 15 TN

>Treffpunkt<

Der orientalische Tanz ist Ausdruck von Bewegung und Freude. Der kreative Ausdruck und die Koordinationsfähigkeit des gesamten Körpers und des Gehirns werden geschult, das Körpergefühl entdeckt. Hinzu kommt der Spaß an der Bewegung zur Musik!

Bitte mitbringen: enges T-Shirt oder Body, Rock oder Hose mit Gummizug, Gymnastikschuhe und ein großes Dreieckstuch oder Schal für die Hüfte.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

114.20

Natur-Zeit für Kinder:

- Fledermäuse und andere Tiere in der Nacht

für Mädchen und Jungen im Alter zwischen 7 und 11 Jahren

Burkhard Heinrich

Freitag, 1. 7. 05 19.30-21.45 Uhr 5,- € maximal 10 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Viele Tiere und Pflanzen, die wir im Garten, Wald oder auf dem Wasser sehen können, leben ohne unsere Hilfe. Sie brauchen keine Ölheizung, kein Radio und auch keinen Schoko-Riegel aus dem Supermarkt. Wie schaffen sie das?

Damit wir diese Frage beantworten können, setzen wir uns auf das Fahrrad und machen einen kleinen Ausflug in die nähere Umgebung. Ab und zu halten wir an, um durch gemeinsame Spiele und kleine Aufgaben von der Natur zu lernen. Bitte an ein verkehrstüchtiges Fahrrad und wetterfeste Kleidung denken. Das Seminar wird den Wetterverhältnissen angepasst und findet ggf. im VHS-Gebäude statt.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704
Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

305.14 Parfüms selbst gemacht:

Hitliste der Düfte im Flakon

Freitag, 4. 3. 05
15.00-17.30 Uhr
6,30 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Für die verwendeten Öle wird ein anteiliger Kostenbeitrag in Höhe von 4,50 € erhoben. Bitte einen 30ml-Zerstäuber mitbringen oder bei der Kursleiterin für 3,50 € erwerben.

für Mädchen im Alter zwischen 12 und 14 Jahren

Dorothea zum Eschenhoff

In Düften schwelgen- aus Vanille, Orange und Mandarine ein eigenes Parfüm herstellen, wer hat davon noch nicht geträumt? Ihr könnt selbst die ersten Schritte auf dem Weg zur Parfümeurin machen.

Mit naturreinen Pflanzendüften, den ätherischen Ölen, komponiert ihr euch nach allen Regeln der Kunst des Parfümmischens ein individuelles Naturparfüm mit euren Lieblingsdüften. Außerdem erfahrt ihr, warum Parfüms oft so teuer sind, wie sie hergestellt und vermarktet werden.

301.40 Yoga - Vom Abenteuer, sich selbst zu entdecken

Beginn: 1. 3. 05
6x dienstags
16.00-17.30 Uhr
32,40 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte kommt in bequemer, warmer Kleidung und bringt warme Socken und eine Decke mit.

für Kinder und Jugendliche im Alter von 11 bis 14 Jahren

Carolin Heipke

Yoga blickt auf eine uralte Tradition zurück, in deren Mittelpunkt der Mensch steht.

Die Verbindung von Bewegung und Atem führt zu mehr Körperbewusstsein und Ausgeglichenheit, im Üben unterschiedlicher Körperhaltungen (asana) können Grenzen erfahren und erweitert werden. Das Üben von Bewegungsabfolgen (vinyasa) schulen Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit. Zudem wird die gesamte Muskulatur gestärkt und besonders Rückenproblemen vorgebeugt.
Daher eignet sich Yoga als besondere Form der Körperarbeit gerade auch für junge Menschen.

302.07 Rückenfit für Kids

- von 6 bis 10 Jahren

Montag bis Mittwoch
21. - 23. 3. 05
(Osterferien)
jeweils
14.00-16.30 Uhr
24,30 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringt eine Decke mit und denkt an warme, bequeme Kleidung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Edgar Job

Mit Spaß, Musik und Bewegung wird die gesamte Rumpfmuskulatur spielerisch trainiert.

Verschiedene Gleichgewichts- und Koordinationsspiele, phantasievolle Übungen zur Kräftigung und Dehnung von Bein-, Rumpf- und Schulter-Nackenmuskeln sowie Entspannungsspiele und -geschichten sind Inhalte dieses Kursus. Das Erlernen eines rückenfreundlichen kindgerechten Alltagsverhaltens und Übungen zur Förderung der Körperwahrnehmung runden das Programm ab.
Im Zeitalter von Fernsehen, Video und anderen Sitzaktivitäten bildet sich leider häufig und viel zu früh die Rumpf- und Beinmuskulatur mehr und mehr zurück. Diese Veranstaltung eignet sich besonders für bewegungsarme und/oder schwergewichtige Kinder sowie Kinder mit Haltungsschwächen.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

302.61 Mädchen stark machen
- Wen Do - Selbstverteidigung

Montag, 21. 3. und Dienstag, 22. 3. 05 (Osterferien) jeweils 14.00 - 19.00 Uhr 30,- € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte denkt an sportliche, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

Ulrike Schlüter

In diesem Seminar lernen Mädchen, sich selbst zu schützen und zu verteidigen.

Sie lernen Techniken kennen, die eine wirkungsvolle Selbstverteidigung ermöglichen, zudem wird die Selbstbehauptung mit Worten, Körperhaltung und Gestik trainiert, die Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit verbessert.

Ein Angebot für Mädchen im Alter zwischen 13 und 16 Jahren.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

302.62 Mädchen stark machen
- Wen Do - Selbstverteidigung

Mittwoch, 30. 3. und Donnerstag, 31. 3. 05 (Osterferien) jeweils 10.00 - 15.00 Uhr 30,- € maximal 10 TN

>Treffpunkt<

Bitte denkt an sportliche, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

Ulrike Schlüter

Inhalt wie Veranst. Nr. **302.61**

Dieses Angebot richtet sich an Mädchen im Alter zwischen 8 und 12 Jahren.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

302.63 Mädchen stark machen
- Wen Do - Selbstverteidigung

Donnerstag, 14. 7. und Freitag, 15. 7. 05 (Sommerferien) jeweils 10.00 - 15.00 Uhr 30,- € maximal 10 TN

>Treffpunkt<

Ulrike Schlüter

Inhalt wie Veranst. Nr. **302.61**

Dieses Angebot richtet sich an **Mädchen im Alter zwischen 8 und 12 Jahren.** Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte denkt an sportliche, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

200.51 Klettern für Grundschulkinder
- Grundkursus

Dienstag, 29. 3. 05 bis Donnerstag, 31. 3. 05 9.00-13.00 Uhr 36,- €

>Kletterhalle der Freien Waldorf-Schule Hannover-Maschsee, Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 70<

Benjamin Schmidt, Marcel Klingemann

Klettern fördert das Körpergefühl, Konzentrationsvermögen und gegenseitiges Vertrauen.

Dieser Einführungskursus für maximal 15 Kinder im Alter von 8-10 Jahren umfasst Grundtechniken des Kletterns, Abseilen, gegenseitiges Sichern sowie Material- und Knotenkunde.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kinder sollten allerdings bewegungsgewohnt, normalgewichtig und frei von extremer Höhenangst sein.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und saubere Turnschuhe, Verpflegung und Getränke

200.52 Klettern für Grundschulkinder
- Aufbaukursus

Dienstag, 29. 3. 05 bis Donnerstag, 31. 3. 05 13.30-17.30 Uhr 36,- €

>Kletterhalle der Freien Waldorf-Schule Hannover-Maschsee, Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 70<

Benjamin Schmidt, Marcel Klingemann

Teilnahmevoraussetzung: Kletter-Grundkenntnisse (z.B. Teilnahme

am VHS-Kletterkursus in den Oster- oder Herbstferien 2004)

Bitte mitbringen: Sportkleidung und saubere Turnschuhe, Verpflegung und Getränke

200.34 In-Line-Skaten: Kinderleicht!

Dienstag, 29. 3. u. Donnerstag, 31. 3. 05 (Osterferien) jeweils 9.15-12.30 Uhr 20,80 € maximal 12 TN

>Peko-Halle, Schulzentrum<

Für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren

Rouven Seeska

Sicher In-Line-Fahren lernen, Übungen zum Laufen, Bremsen und "richtigem" Hinfallen - all' dies wird auf abwechslungsreiche und spielerische Art vermittelt.

Eine komplette Schutzausrüstung (Helm, Ellenbogen-, Handgelenk- und Knieschoner) sowie Inliner mit sauberen Rollen sind für die Teilnahme unbedingt erforderlich.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704
Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

406.01 English Fun for Kids

Dienstag, 29. 3. 05 bis Donnerstag, 31. 3. 05 9.00-12.15 Uhr (Osterferien) 40,- € inkl. "Singing Picture Story Book & CD" und andere Materialkosten

>Bildungszentrum Eichenpark<

für Schüler/inner der Klassenstufen 1 und 2

Andy Reed

Der britische Lehrer und Entertainer Andy Reed hat eine besondere Art, Kindern seine Muttersprache näher zu bringen:

Mit eingängigen und unterhaltsamen Liedern, englischen Tänzen, kooperativen Spielen und viel Spaß erleben die Kinder auf altersgemäße Weise authentisches Englisch.

Der in Langenhagen wohnende Lehrer und Entertainer Andy Reed steht auch für Privatanlässe sowie für Betriebs- und Vereinsfeste zur Verfügung. Sein Repertoire umfasst englische Volkslieder (Gesang, Akkordeon, Gitarre), englische Volkstänze - und englischen Humor. (Info: www.absolutelyenglish.de)

408.01 Schnupperkursus Französisch

Montag, 21. 3. 05 bis Mittwoch, 23. 3. 05 9.00-12.15 Uhr (Osterferien) 30,- € inkl. Unterrichtsmaterial

>Bildungszentrum Eichenpark<

Birgitt Klemp-Raske

Dieser Kursus für Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 4 und 5 ermöglicht auf der Grundlage von Liedern, Comics und Rollenspielen eine erste Begegnung mit Frankreich und der französischen Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Verpflegung und Getränke

422.01 Schnupperkursus Spanisch

Montag, 21. 3. 05 bis Mittwoch, 23. 3. 05 9.00-12.15 Uhr (Osterferien) 30,- € inkl. Unterrichtsmaterial

>Bildungszentrum Eichenpark<

Rocio Heimbach

Dieser Kursus für Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 4 und 5 ermöglicht auf der Grundlage von Liedern, Comics und Rollenspielen eine erste Begegnung mit der spanischen Sprache und spanischsprachigen Ländern.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Verpflegung und Getränke

501.70 Bits for Kids

- Lernen mit Spaß am Computer

Beginn: 8. 2. 05 10x dienstags 13.45-15.15 Uhr 36,- € maximal 10 Kinder

>Schule Kaltenweide<

für Schülerinnen und Schüler der Schule Kaltenweide (Klassen 2 bis 4)

Heike Grahl

Spielerisch werden Grundkenntnisse der Arbeit am PC unter Windows und mit Hilfe des Internets erworben.
Mit dem Programm Word werden z. B. Fotos gescannt, kleine Texte für eine Schülerzeitung geschrieben und eigenes Briefpapier gestaltet Erlernt wird zudem

- der Umgang mit Maus, Monitor, Tastatur und Drucker
- die Einrichtung des eigenen Desktops
- Arbeiten mit dem Internet Explorer
- Aufrufen von Webseiten für Kinder
- Wie das Internet bei den Hausaufgaben helfen kann

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709
Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

501.53 Minibits Computer-Schnupperseminar

- für Kinder ab 8 Jahren

Montag, 21. 3. 05 bis Mittwoch, 23. 3. 05 jeweils 9.00-12.15 Uhr 31,20 € Lgh.-Pass: 14,70 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

- Wie funktioniert ein Computer?
- Wie benutze ich Maus und Tastatur?
- Was kann ich mit einem Computer alles machen?
- Was kann ich mit dem Malprogramm Paint anfangen?
- Wie installiere ich Spiele oder andere Programme (bitte mitbringen!)?
- Wie scanne ich eigene Fotos (bitte mitbringen!)?

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

501.54 Kids + Bits Spaß am Computer

- für Kinder ab 11 Jahren

Montag, 21. 3. 05 bis Mittwoch, 23. 3. 05 jeweils 14.00-17.15 Uhr 31,20 € Lgh.-Pass: 14,70 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Der Computer lässt sich gut für Hausaufgaben nutzen...
- Referate mit Word erstellen; Bilder einfügen und bearbeiten; Kopf-Fußzeilen einfügen; Inhaltsverzeichnisse erstellen

...das Internet natürlich auch
- Internet-Seiten für Kids; spezielle Seiten für Hausaufgaben; Internet-Recherche; emails versenden und empfangen

... aber die neuen Programme wollen auch installiert bzw. de-installiert werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

501.55 Internet für Kids

- für Kinder ab 10 Jahren

Montag, 28. 3. 05 14.00-17.15 Uhr 12,40 € Lgh.-Pass: 10,30 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Heike Grahl

Surfen im Internet ist eigentlich ziemlich einfach. Richtiges und gezieltes Suchen erfordert jedoch ein paar Kenntnisse, die an diesem Nachmittag erlernt werden sollen.

501.56 ebaY für Kids

- für Kinder ab 10 Jahren **mit einem Elternteil**

Dienstag, 29. 3. 05 14.00-17.15 Uhr 12,40 € Lgh.-Pass: 10,30 € maximal 8 Kinder

>Bildungszentrum Eichenpark<

Heike Grahl

Suchst Du schon lange ein bestimmtes Micky-Mouse-Heft? Oder ein preiswertes Fahrrad? Oder günstige CDs? Oder weiße Schlittschuhe für Deinen Wellensittich? Oder...?

Bei eBay wirst Du mit hoher Wahrscheinlichkeit das finden, was Du schon lange vergebens in der Zeitung oder auf Auktionen gesucht hast; und das noch zu einem Knüllerpreis!
eBay ist ein riesiger Marktplatz, der tolle Angebote bereit hält.
Inhalte:
- Anmeldung bei Ebay
- Shoppen oder gezieltes Suchen
- Sofortkauf oder Ersteigern
- Verkaufen bei eBay

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

201.24 Elfriede Jelinek

- **Die zornig-leidenschaftliche Nobelpreisträgerin**

Beginn: 6. 4. 05
3x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
12,60 €/7,60 €

>Treffpunkt<

Iris Kadenbach

Die österreichische Dramatikerin und Romanautorin Elfriede Jelinek hat 2004 den Literatur-Nobelpreis erhalten, eine Ehrung, die vor ihr erst 10 Frauen weltweit zuteil wurde. Eine Überraschung, denn die wortgewaltigen Texte der streitbaren wie eleganten Exzentrikerin sind stets kontrovers diskutiert worden. Vor allem im eigenen Land wurde sie für ihre brutalen wie sprachlich innovativen Gesellschaftskollagen angefeindet. Gnadenlos ist Elfriede Jelinek in ihrem Zorn gegen männliche Herrschaftsverhältnisse. Anstatt einer stringenten Erzählweise bietet sie "Sprachflächen" in starken Bildern, in denen sich Zitate, Gesellschaftskritik, Wortwitz, Prosa und Poesie zu einer Vielschichtigkeit vereinen, die immer neue Lesarten zulässt.

Das Seminar ist eine Einführung in das Werk einer faszinierenden Schriftstellerin, von der Sigrid Löffler schrieb: "Sie ist die kälteste und erbarmungsloseste Moralistin, die Österreich je gegen sich aufgebracht hat".

201.23 Die ganze Welt ist eine Bühne: Theater - muss sein

in Zusammenarbeit mit dem Schauspielhaus Hannover

Beginn: 10. 3. 05
8x donnerstags
20.00-21.30 Uhr
sowie vier Vorstellungstermine
33,60 €/20,20 €
zzgl. Kosten für die Vorstellungen
maximal 20 TN

>Treffpunkt<

Iris Kadenbach

Das Theater fasziniert und provoziert auch im Medienzeitalter immer wieder aufs Neue. Die Bühnenillusion weckt in uns aber auch den Wunsch nach einem Blick hinter die Kulissen, um die künstlerische Arbeit der Theaterleute zu verstehen und um Inszenierungen und Entscheidungen besser beurteilen zu können.

Sie lernen den Ablauf eines Theaterbetriebs, Bühnenberufe und Spielplangestaltung kennen, besuchen gemeinsam ausgewählte Vorstellungen und diskutieren die Stücke.

Freuen Sie sich auf vier aktuelle Inszenierungen am s*chauspielhannover:*

Berlin Alexanderplatz (Regie: Jarg Pataki)
Stück mit Schauspielern und Puppen nach dem Roman von Alfred Döblin

Die Katze auf dem heißen Blechdach
von Tennessee Williams
(Regie: Christina Paulhofer)

Menschen im Etui von René Pollesch
(Regie: René Pollesch)

Poor Beck von Joanna Laurens
(Regie: Stefan Otteni)

Führungen durch das Opernhaus, das Theatermuseum oder das Schauspielhaus sowie der Besuch weiterer Vorstellungen mit einer Einführung können auf Wunsch stattfinden.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

201.20 Von Eduard Mörike zu Ulla Hahn

- Deutsche Literatur zwischen Klassik und Moderne

Literaturgesprächskreis

Beginn: 18. 2. 05
10x freitags
10.00-11.30 Uhr
42,- €/25,20 €
maximal 30 TN

>Treffpunkt<

Martin Drebs

Große deutsche Literatur steht wieder im Mittelpunkt des Kursus. Dabei richtet sich der Blick nicht nur auf die überragenden Klassiker, sondern auch auf zeitgenössische Literatur, die sich - wie bei Ulla Hahn - zunehmender Beliebtheit erfreut.

201.22 Lesecafé

Beginn: 9. 4. 05
5x samstags
vierzehntägig
31,50 €/18,90 €
maximal 18 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

N.N.

Das Lesecafé lädt alle diejenigen ein, die den Samstagnachmittag "aktiv" verbringen wollen. Hier können Interessierte das Zusammensein mit anderen mitgestalten, neuen Lesestoff entdecken, eine ganze Menge über Bücher erfahren und sich ausführlich über Gelesenes unterhalten. Knüpfen Sie Kontakte bei Kaffee und Tee im Lesecafé!

201.11 Geschichten aus dem Kleiderschrank

- Schreibwerkstatt

2x samstags
12. 2. und 12. 3. 05
9.30-17.30 Uhr
33,60 €/20,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Maria Schoeßler

Haben Sie Geheimnisse im Schrank? Vielleicht kommen Sie erst jetzt zu Tage. Als Kind schon haben viele mal etwas zwischen Bettlaken, Handtüchern und Kleidern versteckt. Vielleicht haben sie auch eine Modenschau veranstaltet. In Ihrem Schrank liegen sicher Dinge, die sich daran erinnern.

Sie schreiben in erster Linie für sich selbst, können aber auch andere daran Teil haben lassen. Mitgebrachte Gegenstände, Briefe und Fotos erleichtern den Einstieg. Das Seminar eignet sich auch für diejenigen, die im Schreiben eigener Texte noch ungeübt sind.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

207.12 Wien, Wien, nur du allein

- Die musikalische Landeshauptstadt Österreichs

Wochenendseminar
Freitag, 4. 3. 05
18.15-21.45 Uhr
Samstag, 5. 3. 05
10.00-18.00 Uhr
27,30- €/16,40 €

>Treffpunkt<

Sabine Sonntag

Mozarts Wiener Jahre brachten "Figaros Hochzeit", "Cosí fan tutte" und die "Zauberflöte", Gluck und Haydn wirkten hier, Beethoven brach den Rekord an Umzügen, Johann Strauss schuf der Stadt mit der "Fledermaus" ein ewiges Denkmal und die Wiener Staatsoper - zeitweilig unter der Direktion von Richard Strauss und Gustav Mahler - ist nach wie vor eines der führenden Opernhäuser der Welt.

Über all' dies erfahren Sie von Sabine Sonntag in diesem Wochenendseminar, wie immer mit viel Musik und - aus besonderem Anlass - mit Wiener Sacher-Torte.

208.10 Einführung in die Lied- und Songbegleitung auf der Gitarre

Beginn: 25. 2. 05
12x freitags
19.15-20.15 Uhr
40,- €
maximal 8 TN

Bitte eigene Instrumente und, soweit vorhanden, Notenständer mitbringen.

>Pavillon im Eichenpark<

Georg Schlingmann

Die eigenen Lieblingssongs begleiten können, ein Instrument erlernen, mit anderen Musik machen - es gibt viele Gründe, eine Gitarre zur Hand zu nehmen! Im Laufe des Kurses werden Sie die Grundlagen der Lied- und Songbegleitung erarbeiten, verschiedene Schlag- und Zupftechniken (Pickings) kennen lernen und an Rock- und Pop-Klassikern erproben.

209.05 Workshop: Square Dance zum Kennenlernen

- in Kooperation mit dem SCL Langenhagen

Samstag, 4. 6. 05
9.30-16.45 Uhr
16,80 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Michael Backhaus

Fetzige Musik von Country & Western bis Rock und Pop und jede Menge Tanzspaß mit netten Leuten - so könnte man es auf einen Nenner bringen. Tatsächlich ist der Square Dance schon etwa 210 Jahre alt: aus den Tänzen, die die Einwanderer aus ihrer Heimat in die USA mitbrachten, wurden verschiedene Elemente übernommen und miteinander vermischt. Damit alle mitmachen konnten, wurden die Figuren von einem sogenannten Caller angesagt. American Square Dance ist ein Sport für jeden, unabhängig vom Alter.

Das Faszinierende am Square Dance ist die Abwechslung, langweilig wird es nie. Dieser Workshop bietet einen Einblick - erleben Sie, wie viel Spaß man dabei haben kann!

209.32 Stepptanz für Fortgeschrittene II

Beginn: 11. 2. 05
12x freitags
18.00-19.30 Uhr
50,40 €
maximal 15 TN

>Brinker Schule<

Gunnar Hochburger

Das Repertoire wird auf der Grundlage guter Vorkenntnisse erweitert und eine größere zusammenhängende Tanzchoreografie erarbeitet.

209.11 Rhythmik, Tanz, Entspannung

Beginn: 9. 2. 05
12x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
50,40 €
maximal 14 TN

>Brinker Schule<

Bitte bringen Sie eine Decke mit und denken Sie an bequeme Kleidung.

Annelies Reichert

Finden Sie Ihre eigene Bewegungsharmonie und lassen Sie sich dabei ein auf die Wechselbeziehung zwischen Bewegung und Musik. Zunächst können Sie durch Dehnungsübungen (z. B. Heilgymnastik) die Beweglichkeit und Sensibilität Ihres Körpers erhöhen.

Im kreativen Teil des Abends werden dann verschiedene Formen von Tanzimprovisationen angeboten und ausprobiert. Die Tanzimprovisationen werden durch Volkstänze und meditative Tänze ergänzt.

209.12 Rhythmische Bewegung für Behinderte

Beginn: 4. 2. 05
15x freitags
16.45-18.15 Uhr
(nicht am 18.3., 13. u. 20.5.)
ermäßigte Gebühr: 37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 36 TN

>Tanzschule Gerberding<

Joachim Maisner

Dieser Kursus wendet sich an erwachsene geistig Behinderte in Begleitung eines Angehörigen.

Ziel ist es, die Freude an der Bewegung und eine größere körperliche Geschicklichkeit sowie ein besseres Körpergefühl zu erzielen.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

209.50 Orientalischer Tanz: Schnupperwochenende

NEU

Wochenendseminar
Samstag, 19. 3. 05
14.15-18.15 Uhr
Sonntag, 20. 3. 05
9.30-12.45 Uhr
27,- €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und Tuch oder Schal für die Hüften.

Sigrid Nowarra

Haben Sie Bauchtanz im Urlaub oder in einer Show gesehen und möchten es selbst einmal probieren? Oder einfach etwas für die Figur, Haltung und Koordination tun?

Dann ist Orientalischer Tanz das Richtige für Sie, denn unabhängig vom Alter und Fitness kann ihn jeder lernen. An diesem Wochenende werden einfache Grundbewegungen und Schritte gezeigt und mit viel Spaß geübt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

209.51 Orientalischer Tanz

- für Anfängerinnen

Beginn: 5. 4. 05
8x dienstags
19.30-21.00 Uhr
33,60 €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Regina Schubert

Der orientalische Tanz ist Ausdruck von Bewegung und Freude. Durch ihn kann jede Frau, unabhängig von Alter oder Konfektionsgröße, ihren Körper neu entdecken. Das Trainieren der Grundelemente steigert Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit.

Bitte mitbringen: Gymnastikhose, enges Oberteil (z.B. Body), Rock mit Gummizug und großes Dreiecktuch oder Schal

209.52 Orientalischer Tanz

- für Fortgeschrittene

Beginn: 8. 2. 05
15x dienstags
17.45-19.15 Uhr
63,- €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Regina Schubert

➟ Inhalt s. Veranst. Nr. **209.51**

Bitte mitbringen: Gymnastikhose, enges Oberteil (z.B. Body), Rock mit Gummizug und ein großes Dreiecktuch oder Schal

209.55 Orientalischer Tanz: Choreographie

- für Fortgeschrittene

Beginn: 7. 2. 05
15x montags
17.45-19.15 Uhr
63,- €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Sigrid Nowarra

Dieser Kursus richtet sich an Frauen, die die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes beherrschen, weiter an ihrem Ausdruck arbeiten und eine Choreografie erlernen möchten. Die Grundbewegungen werden vertieft, der Ausdruck verstärkt und eine Choreografie erarbeitet, die in der Gruppe, aber auch Solo getanzt werden kann.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Hüfttuch und Schleier

➟ **Orientalischer Tanz**
- für Kinderzwischen 10 und 14 Jahren
Veranst.-Nr. 209.53, s.S. 44

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

205.10 Frauenzimmer und Mannsbilder
- von der Aktzeichnung zur Aktmalerei

Beginn: 3. 3. 05
10x donnerstags
19.30-21.45 Uhr
65,60 €/39,40 €
zzgl. 30,- € Modellgeld

Bitte mitbringen: mind. DIN A2-Skizzenpapier, Bleistifte B + 4B, weiteres Material nach Absprache im Kurs

>Treffpunkt<

Claudia Schmidt

Nach anfänglicher Übung in der Umsetzung der "richtigen" Proportionen des menschlichen Körpers werden Skizzen und danach Entwürfe für die Darstellung des Aktes in Farbe erstellt. Anregungen für die Positionen des Modells werden dabei Werken alter Meister entnommen.

Der Kursus richtet sich Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

205.11 Acrylmalerei: Von Schwarzsehern und Blauäugigen

Beginn: 3. 3. 05
10x donnerstags
17.00-19.15 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 12 TN

Bitte mitbringen: DIN A2 Acrylmalblöcke 300g, 6 Borstenpinsel in versch. Größen, für weitere Farben und Malmittel werden 15,- € von der Kursusleiterin erhoben.

>Treffpunkt<

Claudia Schmidt

Schwerpunkt ist die Malerei mit dem Pinsel. Selbstverständlich dürfen eigene Stilmittel (Spachtel, Schwämme...) mit einfließen. Inhaltlicher Ausgangspunkt sind gestellte Themen, die illustrativ, abstrakt oder impressiv umgesetzt werden. Besondere Aufmerksamkeit wird dabei dem Einsatz und der Wirkung bestimmter Farben geschenkt.

Der Kursus richtet sich Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

205.12 Karikatur - Illustration - Comic

Beginn: 22. 2. 05
12x dienstags
17.45-19.15 Uhr
50,40 €/30,20 €
maximal 12 TN

Bitte mitbringen: Bleistifte verschiedener Stärken, Feder, schwarze Tusche

>Bildungszentrum Eichenpark<

Tania Friedrich

Mit spitzer Feder und wenigen Strichen die Dinge auf den Punkt bringen - Teilnehmende mit Interesse an Karikatur und Illustration erhalten hier Unterstützung beim Finden und Entwickeln eines eigenen Stiles. Anhand von Beispielen und viel praktischer Arbeit wird versucht, die Fähigkeit des Auges zu entwikkeln, um das Besondere und Groteske in Objekten zu erkennen und wiederzugeben. Dabei wird u.a. auf folgende Fragen eingegangen:

- Wie stilisiert man eine Figur?
- Wie bringt man den Charakter in den Vordergrund?
- Was übertreibt man, was lässt man weg?
- Was sind passende Materialien, um das Gewünschte zum Ausdruck zu bringen?
- Wie erzählt man eine Geschichte interessant, ohne auf einmal zu viel zu verraten?
- Wie erzeugt man durch Aneinanderreihung von Bildern einen Rhythmus mit eigener Dynamik und Höhepunkten?

Info: Dr. Annette von Stieglitz (0511) 7307 700
Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

205.15 Maltechniken für Fortgeschrittene

Beginn: 18. 2. 03
10x freitags
14.45-17.45 Uhr
84,- €/50,40 €
maximal 14 TN

Bitte bringen Sie einen Pastellmalkasten sowie einen Ingrespapiermalblock mit. Weitere Materialbeschaffung nach Absprache.

>Treffpunkt<

Klaus F. Krüger

Interessierte mit Grundkenntnissen können in diesem Kursus ihre Fertigkeiten erweitern und vertiefen.

Den Schwerpunkt bildet das Malen mit Pastellkreide und Rötel. Es können aber auch die Techniken der Acrylmalerei und der Ölmalerei vermittelt werden. Kompositionslehre und Landschaftsmalerei sowie der Aufbau eines Stillebens sind ebenfalls Inhalte dieses Kurses.

205.16 Experimentelle Aquarellmalerei

- **für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse**

Wochenendseminar
Samstag, 5. 3. 05
10.00-16.45 Uhr
Sonntag, 6. 3. 05
10.00-14.15 Uhr
25,20 €/15,10 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Christina Jehne

Sie erhalten Anregungen zum Experimentieren mit Aquarellfarben. Ohne sich mit den Schwierigkeiten der traditionellen Aquarellmalerei auseinandersetzen zu müssen, kombinieren Sie verschiedene Malmaterialien wie Acrylstrukturpasten, Feder, Tusche, Stifte, Kreide, Collagematerialien. Aufbau und Komposition eines Bildes und das Entwickeln der eigenen Kreativität wird in praktischer Anwendung erfahren.

Die Teilnehmenden werden zum fantasievollen Gestalten angeregt und haben die Möglichkeit, individuell zu arbeiten.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpapier mind. 30x40 cm, mind. 300g stark, Aquarellpinsel mind. Gr. 16, Schwamm, Mal-Lappen, weicher Bleistift. Sonstiges benötigtes Material wird gegen einen geringen Kostenbeitrag von der Kursusleiterin zur Verfügung gestellt.

205.17 Aquarellmalerei:
Landschaften und Küstenbilder

- für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Wochenendseminar
Samstag, 11. 6. 05
10.00-16.45 Uhr
Sonntag, 12. 6. 03
10.00-14.15 Uhr
25,20 €/15,10 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellblock mind. 24X23 cm, Aquarellpinsel mind. gr. 16, Schwamm, Mal-Lappen, weicher Bleistift

Christina Jehne

Landschaftsdarstellungen sind speziell in der Aquarellmalerei ein beliebtes Thema. Nach einer Einführung in die Aquarellmalerei werden zu den Themen “Landschaften” und “Stimmungen an Meer und Küste” in verschiedenen Techniken Skizzen und Bilder erarbeitet. Darüber hinaus werden Grundlagenkenntnisse in Farbenlehre, Perspektive und Bildkomposition vermittelt, wobei die Freude am eigenen kreativen Schaffen in ungezwungener Atmosphäre im Vordergrund steht.

Die Dozentin ist Autorin des Kunst-Ratgebers "Aquarellmalerei - Küstenbilder", ersch. 2003, ISBN: 3824112167, 12,80 ¤.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

205.18 Aquarellmalerei

Beginn: 8. 2. 05
12x dienstags
18.15-20.45 Uhr
75,60 €/45,40 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Hee-Sun Ahn

Im Mittelpunkt steht das Thema Stilleben. Behandelt werden dabei Entwurf, Vorzeichnung, Komposition und Proportion. Außerdem erhalten Sie Einblicke in die Farbenlehre und üben verschiedene Aquarelltechniken.

Der Kursus ist für Ungeübte und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: 1 Bleistift HB, Aquarellpapier (mind. 200g), Radiergummi, Künstler-Aquarellfarben (nicht für die Schule), 3 Pinsel (Nr./Gr. 8, 16, 18-20)

205.19 Naturstudien in Aquarell

- für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Beginn: 9. 2. 05
12x mittwochs
9.30-12.00 Uhr
75,60 €/45,40 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Materialabsprache am ersten Kurstag.

Barbara Lütjen

Wasser, Papier, Farbe, Pinsel - mit diesen Materialien können Sie ein wunderschönes Hobby erlernen. Transparenz, fließende Farben und weißer Papiergrund bringen das Aquarell zum Leuchten. Es entstehen farbenfrohe, lebendige Bilder.

Übungen mit Farbe, Form und Perspektiven schulen das Sehen und Erkennen von Formen und Farbzusammenhängen.

205.21 Wege zum Aquarell

- für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Beginn: 10. 2. 05
10x donnerstags
18.15-20.45 Uhr
63, €/37,80 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Vorhandenes Material bitte mitbringen (Aquarellfarben, -papier, 2 Pinsel mind. 8/16) und nach Absprache

Urte Skalden-Vaupel

Auf der Basis bestehender Erfahrungen in verschiedenen Aquarelltechniken (Lasur, Nass in Nass, Granulieren) werden Sehen, Erkennen und aquarellgerechtes Gestalten geübt, z.B. in Naturstudien (Blumen), in Stilleben und in Landschaftsdarstellungen.

Schwerpunktthemen werden gemeinsam abgesprochen.

Experimentelle Übungen und Kompositionen in Mischtechniken (Tusche, Kreisen) zeigen neue gestalterische Möglichkeiten, es entsteht Ihr persönliches Bild.

205.22 Bäume und Baumlandschaften
- Aquarellseminar

Wochenendseminar
Freitag, 29. 4. 05
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 30. 4. 05
10.00-17.30 Uhr
25,20 €/15,10 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Pinsel, Farben

Urte Skalden-Vaupel

Ob Park, Allee oder Waldweg - der Baum in seiner Frühlingstracht bietet ein besonders reizvolles Motiv. Mit verschiedenen Aquarelltechniken soll die artentypische Darstellung des Baums mit seinen charakteristischen Merkmalen versucht werden. In der Auseinandersetzung mit Farben, Linear- und Farbperspektive sowie den vielfältigen Anregungen der Natur entsteht eine individuelle Bildkomposition.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

205.23 Blütenzauber
- Aquarellseminar

Tagesseminar
Samstag, 12. 3. 05
10.00-18.00 Uhr
16,80 €/10,10- €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Bitte mitbringen: Kreiden, Aquarellfarben

Urte Skalden-Vaupel

Von der edlen Rose bis zum bunten Sommerstrauß - Blumen, Blüten und Blätter gehören zu den klassischen Motiven der Aquarellmalerei und erfreuen sich großer Beliebtheit. Wo es grünt und blüht, bietet die Natur schier unerschöpfliche Anregungen für eine kreative Umsetzung von Feld- und Wiesenblumen oder gar exotischen Gewächsen in das Aquarell. Die verschiedenen Blumenarten stellen dabei unterschiedliche Anforderungen an die Gestaltung. Es wird mit Aquarell- und Mischtechniken gearbeitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

205.27 Ölmalerei für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 7. 2. 05
15x montags
17.45-20.15 Uhr
94,50 €/56,70 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Karina Ovtcharova

Mit professioneller Unterstützung können die Teilnehmenden hier ihren eigenen Stil entwickeln.

Entdecken Sie sich selbst durch Versuche innerhalb verschiedener Stile: realistisch und plastisch, impressionistisch und lebhaft, abstrakt und surrealistisch. Die Themen sind Stilleben, Landschaften, Architektur, Menschen und ihre Umgebung, abstrakte Fantasien.

Bitte mitbringen: grundierter Ölmalblock DIN A 3, Ölfarbe, Terpentinöl, Leinöl, Pinsel Nr. 4, 8 und 14, Putzlappen, 2 Gläser

205.31 Porzellanmalerei

Beginn: 14. 2. 05
10x montags
19.30-21.45 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Materialbeschaffung nach Absprache.

Karin Woidtke

Möchten Sie Ihr Porzellan nach eigenen Wünschen und Vorstellungen dekorieren?

Sie erlernen grundlegende Techniken der Porzellanmalerei. Nach Vorlagen oder eigenen Ideen werden Gefäße und Schmuckplättchen mit einbrennbaren Farben bemalt. Der glatte Malgrund ermöglicht ein Vorzeichnen und Korrigieren, so dass auch Ungeübte zu prächtigen Ergebnissen kommen.

212.46 Papierschöpfen und -formen

Wochenendseminar
Freitag, 15. 4. 05
16.30-21.30 Uhr
Samstag, 16. 4. 05
10.00-15.00 Uhr
Sonntag, 17. 4. 05
10.00-15.00 Uhr
33,60 €/20,20 €
maximal 10 TN

>Treffpunkt<

Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben

Barbara Lütjen

Schöpfen, gautschen, auspressen, trocknen - erleben sie die Faszination eines alten Handwerks mit Tradition!

Aus Zellstoff, Recycling-Papier und Zusätzen wie Farbe, Gräser, Blüten u.ä. entsteht Papier als Kunstwerk oder Gebrauchsgegenstand: dick oder dünn, eckig oder rund, bunt oder naturfarben. Die Fülle der Möglichkeiten bietet genügend Spielraum für Fantasie und Kreativität.

Lassen Sie sich überraschen! Tipps für kleine Bücher, Hefte oder Karten runden das Seminar ab.

Bitte mitbringen: wasserfeste Schuhe, (Gummi-)Schürze, sauberes, nicht zu festes Papier (Seidenpapier), Blütenblätter, Gräser, Fotos und Fotokopien

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

212.50 Kreative Tischlampen selbst gestalten

Tagesseminar
Samstag, 19. 3. 04
10.00-14.00 Uhr
10,50 €/6,30 €
maximal 10 TN

>Treffpunkt<

Bitte mitbringen: Schere, Dorn (Prikser), Serviettenkleber, Seitenschneider. Weitere Materialkosten in Höhe von ca. 7,- € werden von der Kursleiterin erhoben.

Ulrike Schlüter

Gestalten Sie nach eigenen Vorstellungen Ihre individuelle Tischlampe! Kombinieren Sie Lichterketten mit Stehleuchtvariationen oder mit einem Lampenfuß und Teelicht! Mit verschiedenen Vliesen lassen sich schöne, effektvolle Lampenschirme verwirklichen. Papierdraht oder Bast dient zur kunstvollen Verbindung der Folienteile. Durch Serviettentechnik, Bänder, Borten, Holzstreuer, Muscheln usw. können einzigartige Lampenschirme entstehen. Dem Dekorieren der Lampe sind keine Grenzen gesetzt. Machen Sie sich selbst oder anderen ein Geschenk für gemütliche Abende!

212.41 Ikebana

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 1. 3. 05
6x dienstags
19.00-21.15 Uhr
37,80 €/22,70 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Heidrun Schmidt-Plachta

Ikebana, die japanische Blumenkunst, wird aus der lebendigen Fülle der Natur geschaffen. Es entstehen zauberhafte Gebilde aus strengen und sanften Linien, aus Blühendem, Gewachsenem und Geformtem voller gelassener und heiterer Poesie.

Bitte mitbringen: 3 Forsythien, 3 Tulpen, 3 Freesien, 1 Blumenschale (Ø mind. 20 cm), 1 japanischen Blumenigel (dieser kann im Kursus erworben werden), 1 Staubtuch, 1 Blumenschere

206.44 Freies Gestalten mit Ton

Beginn: 10. 2. 05
10x donnerstags
9.30-11.45 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben.

Ingrid Schmudlach

Der Umgang mit Ton bietet fast unerschöpfliche Gestaltungsmöglichkeiten und führt oft zu überraschenden Ergebnissen. Beim Modellieren von Gebrauchsgegenständen, Figuren oder Dekorativem sind dem kreativen Tun keine Grenzen gesetzt.

Ton fasziniert vor allem durch seine Formbarkeit und Geschmeidigkeit, die das Arbeiten mit den Händen zu einem besonderen Erlebnis werden lassen.

206.45 Modellieren mit Ton: Gartenkeramik

Beginn: 15. 2. 05
10x dienstags
10.00-12.15 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Werkzeug wird gestellt, Materialkosten werden von der Kursusleiterin erhoben.

Helga Niederlein

Keramische Objekte für den Garten oder die Terrasse, einzigartig und dekorativ - in diesem Kursus sollen Skulpturen für den Außenbereich gefertigt werden. So entsteht z.B. ein Stab mit übereinander gesteckten Kugeln, Vögeln, Wellen, Fischen, Röhren oder sonstigen Formen. Diese ergeben einen ähnlich dekorativen Effekt, wenn sie stattdessen an einem hängenden Seil übereinander gereiht werden. Auch Vogeltränken oder Klangobjekte können gearbeitet werden.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

212.51 Puppenwerkstatt ganz einfach - aber mit Pfiff

Beginn: 11. 2. 05
3x freitags
18.15-20.45 Uhr
18,90 €/11,30 €
zzgl. Materialkosten in Höhe von 8,- €.
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Eva Laupheimer

In leicht nachvollziehbaren Schritten können Sie Ihre individuelle Handpuppe für sich selbst oder für Ihr Kind entstehen lassen. Auf einen mit Styrodur vorgeschnittenen Kopf kann mit einer ganz feinen Modelliermasse ein sehr ausdrucksstarkes Gesicht geformt werden. So entstehen lustige oder verschmitzte Puppengesichter, Prinzessinnen, ein Harry Potter oder eine weise Alte - wie gewünscht.

Bitte mitbringen: Plastikschüssel, Stoffreste (ca. 30x70 cm) und Wollreste

214.00 Farb- und Stilgestaltung

2x mittwochs
23. 2. und 2. 3. 05
18.30-21.00 Uhr
12,60 €/7,60 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Jutta Klein

Finden Sie Ihren eigenen Stil!
Garderobe, Make-up, Accessoires - wenn Sie Ihre Persönlichkeit unterstreichen möchten, sind die Grundlagen der Farb- und Stilberatung hilfreich. Die Ziele sind: mehr Sicherheit, bessere Planungen, mehr Kombinationsmöglichkeiten, Vermeiden von Fehlkäufen, vor allem aber ein größeres Wohlbefinden.

Die Gestaltung durch optimale Farben für Garderobe, Make-up und Accessoires ist der Schwerpunkt des ersten Abends. Am zweiten Abend sollen allgemeine Probleme der individuellen Stil-Findung aufgegriffen werden.

Es findet keine persönliche Beratung statt.

213.10 Schneidern

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 7. 2. 05
8x montags
17.45-21.00 Uhr
67,20 €/40,30 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Renée Tschorn, Rita Lichterfeld

Inhalte des Kurses:
- Umgang mit Schnittmustern, Schnittveränderungen und rationelles Zuschneiden
- Umgang mit der Nähmaschine
- Einsetzen von Reißverschlüssen sowie Säumen und Flicken
- Ändern und Schneidern der Garderobe nach Ihrer Wahl
- Beratung über Stoffe, Silhouette und Farbe sowie beim Kauf einer Nähmaschine

Sie können lernen, das für Sie Richtige auszuwählen und Ihre eigenen Moderwünsche wie die Ihrer Familienmitglieder zu erfüllen.

Bitte mitbringen: Lineal, Bleistift, Seidenpapier, Schere, Notizbuch, Maßband, Stecknadeln, Kreide, evtl. Fertigschnitt oder Burdazeitschrift

213.11 Schneidern

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 9. 2. 05
8x mittwochs
17.45-21.00 Uhr
67,20 €/40,30 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Renée Tschorn, Rita Lichterfeld

➨ Inhalt s. Veranst. Nr. **213.10**

Bitte mitbringen: Lineal, Bleistift, Seidenpapier, Schere, Notizbuch, Maßband, Stecknadeln, Kreide, evtl. Fertigschnitt oder Burdazeitschrift

213.21 Klöppeln

- für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Beginn: 9. 2. 05
10x mittwochs
18.00-20.30 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Beate Grefe

Mit nur wenigen Schlägen (Kreuzen und Drehen) entstehen wunderschöne filigrane Gebilde: ein kleines Deckchen, ein Bild oder eine zarte Spitze für die Kleidung - die Möglichkeiten sind vielfältig. Sie erlernen die Grundschläge des Klöppelns. Bereits angefangene Arbeiten können beendet werden.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

211.10 Fotografie

- für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Seminar an zwei Wochenenden
Freitag, 15. 4. und 22. 4. 05
20.00-21.30 Uhr
Samstag, 16. 4. und 23. 4. 05
10.00-16.45 Uhr
37,80 €/22,70 €
zzgl. Modellgeld

>Bildungszentrum Eichenpark<

Tania Friedrich

Ziel des Kurses ist, die Arbeit mit Themen wie "Portrait" und "Stilleben" theoretisch und praktisch zu vertiefen. Dabei stehen neben technischen Aspekten wie Objektivauswahl, Blickwinkel, Beleuchtung und Aufnahmezeitpunkt auch künstlerische Fragen und experimentelles Arbeiten im Vordergrund.

Weitere Themen werden im Kursus abgesprochen.

213.23 Sticken, Stricken, Häkeln

- alte Handarbeiten neu entdeckt

Beginn: 7. 2. 05
6x montags
16.30-18.45 Uhr
37,80 €/22,70 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Bitte mitbringen: Bleistift, Notizbuch, Maßband, Schere, Sticknadeln

Gisela Kennepohl

In diesem Kursus können Sie Ihre Stick-Fertigkeiten vervollkommnen und neue Techniken wie Hohlsaum, Ajour oder Myreschka-Arbeiten kennen lernen. Es darf auch gestrickt und gehäkelt werden. Anschauungsmaterial ist vorhanden.

Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet

213.24 Sticken, Stricken, Häkeln

- alte Handarbeiten neu entdeckt

Beginn: 7. 2. 05
6x montags
19.00-21.15 Uhr
37,80 €/22,70 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Gisela Kennepohl

➡ Inhalt s. Veranst. Nr. **213.23**

Bitte mitbringen: Bleistift, Notizbuch, Maßband, Schere, Sticknadeln

Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet

211.50 Architektur im Sucher

- Fotoausstellung

Ausstellung vom
25. 2. 05 - 22. 4. 05

Eröffnung:
Freitag, 25. 2. 05
19.00 Uhr

>Treffpunkt<

Verschiedene Stilrichtungen quer durch die Epochen, Architektur gestern und heute - die Vielfalt der Bauwerke spiegelt sich in den Motiven der Foto-Ausstellung.

Leinen los - zum Foto-Segeln

- Fotourlaub auf einem Großsegelschiff in Holland

Auf einem 26-Personen-Segelschiff finden im Juli und August interessante Fotofreizeiten statt. Alle Kurse dauern jeweils eine Woche.

Mit einem geräumigen Klipper segeln die Teilnehmenden zu den niederländischen Inseln; mit Fahrrädern geht es quer durch die Inselwelt zu Leuchttürmen und Stränden, zu Dünen und Naturreservaten. Herrliche Fotomotive auf dem traditionellen Segelschiff, in malerischen Häfen und im Wattenmeer werden fotografisch umgesetzt.
Die sofort an Bord entwickelten Farbdiafilme werden abends auf Segeltuch projiziert und ausgewertet.
Für diese Fotofreizeiten, die besonders auch für Anfänger geeignet sind, stehen bei Bedarf moderne Leihkameras zur Verfügung. Teilnehmende, die einen Einblick in die Digitalfotografie bekommen wollen, können auch Digitalkameras ausleihen.
Jeder Fotokursus auf dem Schiff kostet inkl. Vollverpflegung und Übernachtung 595,- €.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!
Termine:

- Westinseln Holland: Von Insel zu Insel	15. 5. - 22. 7. 05
- Die schönen Ostinseln	22. 7. - 29. 7. 05
- Unter vollen Segeln in die friesischen Meere	29. 7. -5. 8. 05
- Leuchttürme - Inseln - Strände: Die schönsten Inseln	5. 8. -12. 8. 05
- Mit Segelschiff und Fahrrad zu den Windmühlen: Auf den Spuren der Batavia	12. 8. - 19. 8. 05

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

200.21 Segeln und Motorbootfahren auf See

Teil 1 - Sportbootführerschein See -Theorie

Beginn: 8. 2. 05
6x dienstags
18.30-21.45 Uhr und
Samstag, 12. 2. 05
9.30-16.30 Uhr
96,- €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

zzgl. ca. 60,- € für Lehrbuch, Übungskarte und Navigationsbesteck

Prüfungsgebühren: ca. 75,- € Sportbootführerschein - See

Thomas Friße

Sie möchten Sportschifffahrt im Küstenbereich als aktives Crewmitglied betreiben oder eine Yacht auf See selbst führen? Dieser Kursus bietet sowohl die seemännischen als auch die rechtlichen und theoretischen Grundlagen hierzu.
Folgende Inhalte werden behandelt:
- Navigation im Küstenbereich
- Wetterkunde
- Gesetzeskunde
- "Seemannschaft": praktischer Umgang mit dem Boot, Bootsmanöver usw.

Teil 1 beinhaltet den Lehrstoff zum “Sportbootführerschein See” und kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Teil 2 führt im nächsten Frühjahrssemester weiter zum “Sportküstenschifferschein (SKS) - Theorie”. Hierfür ist der “Sportbootführerschein See” Voraussetzung, für Segler sind außerdem Grundkenntnisse und Erfahrungen im Segeln erforderlich. Die wichtigsten Inhalte des Lehrstoffes zum “Sportbootführerschein Binnen” werden vorausgesetzt.

200.22 Segeln und Motorbootfahren Binnen

Sportbootführerschein Binnen-Theorie

Beginn: 9. 2. 05
6x mittwochs
18.30-21.45 Uhr
2x freitags
(25. 2. u. 4. 3.)
96,- €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

zzgl. ca. 30,- € für Lehrbuch und Tauwerk

Prüfungsgebühren (Theorie): ca. 27,- €

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Thomas Friße

Haben Sie schon öfter den Seglern und Motorbootfahrern auf Seen und Flüssen mit dem Gedanken zugesehen: "Das müsste ich selbst einmal lernen"? Dieser Kursus gibt Ihnen die Möglichkeit dazu!
Es werden die Grundlagen der Bootskunde und der Umgang mit dem Boot behandelt, die erforderliche Segeltheorie vermittelt, Motorenkunde und Manöver unter Motor besprochen und schließlich die maßgeblichen Rechtsvorschriften vorgestellt.
Anschließend kann die Theorieprüfung vor der zuständigen Prüfungskommission abgelegt und auf Wunsch die Praxisausbildung vermittelt werden.

200.25 Segelfliegen in Theorie und Praxis

- in Kooperation mit dem Luftsportclub e.V.

Beginn: 4. 4. 05
3x montags
18.30-21.00 Uhr
23,40 €
maximal 16 TN

Mindestteilnahmealter: 14 Jahre

>Luftsportclub Langenhagen, Niedersachsenstr. 27c<

Reinhold Kneipp

Wissenswertes über Geschichte, Entwicklung und Verbreitung dieses lautlosen, eleganten Flugsports steht im Mittelpunkt dieser Veranstaltung. Fragen wie: "Warum fliegt ein Flugzeug überhaupt?" oder "Wie kann man ohne Motorkraft stundenlang in der Luft bleiben?" werden dabei ebenso nachvollziehbar erklärt wie die Wettererscheinungen, welche Segelflieger für ihre Flüge nutzen. Physikalische und meteorologische Phänomene werden erläutert und mit nachvollziehbaren Beispielen veranschaulicht. Darüber hinaus gibt es eine Demonstration der typischen Abläufe auf einem Flugplatz. Interessierte können individuell einen praktischen Teil anschließen und mit einem erfahrenen Fluglehrer des Luftsportclubs in einem Doppelsitzer fliegen!

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

200.31 In-Line-Skating zum Kennenlernen

Samstag, 30. 4. 05
9.00-14.00 Uhr
15,60 €
maximal 20 TN

>Peko-Halle, Schulzentrum<

Bitte bringen Sie Inliner mit sauberen Rollen und angemessene Schutzkleidung mit (Helm, Handgelenk-, Ellenbogen- und Knieschoner)!

Rouven Seeska

Fahren mit Rollerblades oder In-Line-Skatern ist eine aufregende Sport- und Freizeitidee, die viele zum Ausprobieren reizt! Wer es schon versucht hat, wird zunächst meist wenig von der anmutigen Bewegungseleganz gespürt haben. Vor allem die Technik des Bremsens macht am Anfang große Schwierigkeiten.

An diesem Tag werden die Grundlagen des In-Line-Fahrens vorgestellt, besonderer Schwerpunkt ist ein Sicherheitstraining mit Übungen zum Laufen und Bremsen.

200.32 In-Line-Skating - Aufbau

Samstag, 21. 5. 05
9.00-14.00 Uhr
15,60 €
maximal 20 TN

>Peko-Halle, Schulzentrum<

Rouven Seeska

Verbesserung der Fahr- und Bremstechnik, neue "Tricks" sowie die Technik des Rückwärtsfahrens sind Inhalte dieser Veranstaltung. Voraussetzung zur Teilnahme sind Grundfertigkeiten im In-Line-Skating.

Bitte bringen Sie Inliner mit sauberen Rollen und angemessene Schutzkleidung mit (Helm, Handgelenk-, Ellenbogen- und Knieschoner)!

200.33 In-Line-Skating für Kinder und Eltern

Samstag, 4. 6. 05
9.00-14.00 Uhr
15,60 €
maximal 20 TN

>Peko-Halle, Schulzentrum<

Für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren mit jeweils einem Elternteil!

Rouven Seeska

In lockerer Atmosphäre werden auf spielerische und kindgerechte Weise Grundfertigkeiten im Inline-Skaten vermittelt. Hierzu zählen u.a. Bremsen, Ausweichen und richtiges Verhalten in kritischen Situationen. Obwohl die Kinder im Vordergrund stehen, können auch die Erwachsenen noch einiges lernen!

Eine komplette Schutzausrüstung (Helm, Ellenbogen-, Handgelenk- und Knieschoner) sowie Inliner mit sauberen Rollen sind für die Teilnahme unbedingt erforderlich.

In-Line-Skaten: Kinderleicht!
Für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren
Veranst. Nr. 200.34, s. S. 46

200.40 Bridge - Reizen 1

- für Teilnehmende, die einen MiniBridge-Kursus absolviert haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen

Beginn: 10. 2. 03
11x donnerstags
10.00-11.30 Uhr
46,20 €/27,70 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Ferit Tavlan

Mit diesem Kursus fängt das eigentliche Bridge-Leben erst an! Mit Forum D, dem offiziellen Bietsystem des DBV (Deutscher Bridge Verband), werden Sie behutsam in die Welt des Reizens eingeführt. Nach wie vor werden Alleinspiel- und Gegenspieltechniken einen Schwerpunkt bilden. Bietsituationen und verschiedene Spieltechniken werden anhand von Beispiele4n an der Demonstrationstafel erklärt.

Lehrbuch: **Forum D.** Die Reizung im Bridge (18,- €) wird in der 1. Unterrichtsstunde bestellt

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704
Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

200.41 Bridge - Reizen1 Praxis

- für Teilnehmende , die den Kursus "Reizen 1" in Forum D absolviert haben

Beginn: 2. 6. 05
6x donnerstags
10.00-11.30 Uhr
25,20 €/15,10 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Ferit Tavlan

Sie setzen das erlernte Forum D in die Praxis um und bekommen mehr Routine beim Allein- und Gegenspiel. Geplant ist, pro Unterrichtstermin 4-6 kommentierte Hände zu spielen.

Bitte mitbringen: "Bidding Box"

200.42 Bridge-Spielpraxis 1

- für Teilnehmende mit ca. 3-jähriger Spiel- und Forum D-Erfahrung

Beginn: 9. 2. 05
12x mittwochs
15.45-18.15 Uhr
75,60 €/ 45,40 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Ferit Tavlan

Der Kursus bietet Bridge-Training mit vorbereiteten Händen aus Spielpraxis mit anschließendem Ergebnisvergleich und Problemlösungen. Besondere Spielsituationen werden mit Hilfe einer Demonstrationstafel erklärt.

Bitte mitbringen: "Bidding Box"

200.43 Bridge-Spielpraxis 2

- für Teilnehmende mit mind. 3-4-jähriger Spiel- und Forum D-Erfahrung

Beginn: 1. 6. 05
6x mittwochs
15.45-18.15 Uhr
37,80 €/22,70 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Ferit Tavlan

In diesem Kursus soll das freie Spiel unter Anleitung mit Kommentar und Lösungsmöglichkeiten geübt werden.

Bitte mitbringen: "Bidding Box"

204.03 Leonardo da Vinci und die Renaissance

Diavortrag
Mittwoch, 9. 2. 05
19.30 Uhr
5,- €

>Treffpunkt<

Maren Lindemann

Die italienische Renaissance hat zahlreiche Künstler-Persönlichkeiten hervorgebracht, doch nur das Genie Leonardo da Vinci (1452-1519) vereinte sowohl die Fähigkeiten als Maler, Bildhauer und Baumeister wie als Naturforscher und Ingenieur. Immer auf der Suche nach neuen Themen, vollendete Leonardo verhältnismäßig wenige, dafür umso bedeutendere Gemälde wie die "Mona Lisa". Tausende von Zeichnungen sind darüber hinaus Zeugnisse seines einzigartig erfinderischen Geistes.

110.03 Auf den Spuren von Hans Christian Andersen durch Kopenhagen

Diavortrag
Donnerstag, 7. 4. 05
19.00 Uhr
5,- €

>Treffpunkt<

Berit und Werner Beinlich

Der bekannte dänische Märchenerzähler H.C. Andersen wird in diesem Jahr 200 Jahre alt. Bereits im Alter von 14 Jahren ging der Dichter, völlig auf sich gestellt, von seinem Geburtsort Odense nach Kopenhagen, um dort ein großer Schauspieler zu werden. Mit der Schauspielerei wurde es zwar nichts, aber nach harten Ausbildungsjahren fand er seine Lebensaufgabe: Er schrieb Märchen für Kinder, aber auch für Erwachsene. Den größten Teil seines Lebens verbrachte er in der dänischen Metropole.

Berit und Werner Beinlich haben auf einer Reise durch Kopenhagen seine Spuren in der Stadt verfolgt und sind dabei auch auf andere bekannte Zeitgenossen gestoßen. Während eines lockeren Zwiegesprächs der beiden werden Sie durch das alte Kopenhagen geführt und mit den Gewohnheiten des Dichters sowie seiner Märchen vertraut gemacht.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704
Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

110.01 Neue Partner in der Europäischen Union:

Bilder aus Litauen, Lettland und Estland

Diavortrag
Donnerstag, 14. 4. 05
18.30 Uhr
5,- €

>Treffpunkt<

Ursula Vöckler

Jahrzehntelang waren die baltischen Republiken hinter dem Eisernen Vorhang verschwunden und häufig auch aus dem Gedächtnis der Menschen. Die mutige Forderung dieser Länder nach nationaler Souveränität führten sie mit der "singenden Revolution" zu ihrem Ziel und seit 2004 in die Mitgliedschaft der EU. Mit den Namen der baltischen Republiken Litauen, Lettland, Estland und ihren Hauptstädten Vilnius, Riga, Tallin verbindet sich eine Fülle von Assoziationen: die Hanse, der Deutsche Orden, die Kaufmannsgilden, welche streng gotische Kirchen in Backsteinbauwerk schufen, und als Kontrapunkt der üppige Barock der litauischen Hauptstadt, geprägt vom Katholizismus.

Das Baltikum war und ist kulturell Westeuropa und seiner geistigen Welt eng verbunden. Die wiedergeborenen Republiken können auf dieses Erbe zurückgreifen, das ihnen die Möglichkeit bietet, zur Brücke zwischen Ost und West zu werden.

110.02 Nepal: Extremtrekking im Himalaya

Diavortrag
Mittwoch, 23. 2. 05
19.00 Uhr
5,- €

>Treffpunkt<

Peter Karla

Das expeditionsartige Trekking beginnt im subtropischen Tumlingtar auf 390m Höhe. Nach ca. 10 Tagen erreicht der Referent mit seiner Gruppe das Makalu-Basislager auf 4.800m. Der Einblick in die bisher unbestiegene Makalu-Westwand hinterlässt einen tiefen Eindruck bei den Expeditions-Teilnehmern. Über den Sherpani-Col (6.150m) gelangen sie ins ewige Eis, und über zwei weitere hohe Pässe geht es zurück nach Lughla, dem Tor zum Sherpa-Land, wo das Flugzeug nach Kathmandu wartet.

Neben den spektakulären Naturwundern der hohen Himalaya-Berge zeigen die Bilder auch Impressionen der nepalesischen Hauptstadt Kathmandu mit ihren Bewohnern.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

203.10-13

Museumsbesuch

jeweils freitags 15.00-16.30 Uhr 5,20 €

Treffpunkt: Kestner Museum, Trammplatz 3

Von der Antike bis zur Gegenwart

- das Kestner Museum und was dahinter steckt

- in Kooperation mit dem Kestner Museum

Ernst-August Nebig

Das Kestner-Museum Hannover wurde 1889 gegründet. Sein Name geht auf die Hannoveraner August (1777-1853) und dessen Neffen Herrmann Kestner (1810-1890) zurück. Der Kunstliebhaber und erfolgreiche Diplomat August Kestner beauftragte seinen Neffen, seine umfangreiche Sammlung der Stadt Hannover zu übergeben, damit sie bei den Bürgern seiner Heimatstadt "...den Sinn für das Schöne..." wecke. Welche Schätze das Kestner Museum heute beherbergt, soll diese kleine Reihe vor Ort zeigen.

203.10 18. 2. 05 August Kestner und seine Zeit

203.11 18 . 3. 05 Weißes Gold - Porzellan des 18. Jahrhunderts

203.12 8. 4. 05 Mumie und Computer - die ägyptische Abteilung

203.13 6. 5. 05 Die Kunst der Etrusker

111.10 Kennen Sie Hannover?

- Rund um die Marienkirche

Exkursion
Samstag, 22. 4. 03
14.00-18.30 Uhr
7,80 €

>Treffpunkt: 14.20 Uhr Haupteingang Gartenfriedhof<

Ernst-August Nebig

Der geschlossene Gartenfriedhof an der Marienstraße birgt die Gräber und Grabstätten berühmter Töchter und Söhne Hannovers, allen voran Caroline Herschel und Charlotte Kestner, geborene Buff, die als Vorbild für "Werthers Lotte" in Goethes Briefroman literarischen Ruhm erlangte.

Zeitgeschichte, Kunst und Literatur finden sich auf diesem Friedhof, der trotz seiner zentralen Lage von Ruhe, Abgeschiedenheit und dem Hauch vergangener Jahrhunderte umgeben ist.

Auf Wunsch kann der Rundgang mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken ausklingen.

111.11 Kennen Sie die Wedemark?

- Wanderung durch das romantische Bissendorf

Exkursion
Samstag, 30. 4. 05
14.00-18.30 Uhr
7,80 €

>Treffpunkt: Bahnhof Langenhagen -Mitte<
An- und Abfahrt mit der Schnellbahn

Ernst-August Nebig

Die Wedemark (Wede=Weide) ist groß und Teil der südlichen Lüneburger Heide.

Die heutige Ortschaft Bissendorf war einst als Amtsvogtei des Herzogtums Celle Hauptort der Wedemark. Hermann Löns und sein jüngerer Kollege, der Heidedichter " Hinnerk ut de Heid", haben Bissendorf beschrieben. Wer "Hinnerk" war, erfahren Sie auf einem kulturhistorischen Spaziergang durch die geschichtsträchtige Ortschaft mit ihren uralten Höfen, dem ehemaligen Jagdschloss des Celler Herzogs (dem späteren Amtshaus), in dem sich 1694 das tragische Schicksal der unglücklichen Welfenprinzessin Sophie Dorothea erfüllte, der Kirche, in der Gottfried August Bürger mit seiner geliebten Molly getraut wurde sowie dem Friedhof, auf dem alte Steine Geschichte und Geschichten erzählen.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

111.12 Kennen Sie Hannover?

- Rund um den Lindener Berg

Exkursion
Samstag, 9. 4. 05
14.00-18.30
7,80 €

>Treffpunkt: Stadtbahnhaltestelle Krankenhaus Siloah<

Ernst-August Nebig

Hannover-Linden war bis 1920 eine eigenständige Stadt, die sich aus einem Dorf vor den Toren Hannovers entwickelt hatte. Heute ist Linden wohl einer der interessantesten Stadtteile Hannovers, in dem es Vieles zu entdecken gibt. Sei es nun der Küchengarten-Pavillon auf dem Lindener Berg oder das Ahrberg-Viertel, die Villen der Industriellen, die Erinnerungsstätten an den berüchtigten "Kalkjohann", der Lindens Industrialisierung einleitete, oder der im Rahmen eines Expo-Projekts sanierte Park der Grafen von Alten. In ihm liegen die Reste des im Kriege zerstörten Schlosses der Familie von Platen.

Auf Wunsch kann der Rundgang mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken ausklingen. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk.

111.13 Kennen Sie Hannover?

- Das Kloster Marienwerder und der Hinübersche Garten

Exkursion
Samstag, 7. 5. 05
13.30-18.00 Uhr
7,80 €

>Treffpunkt: Eingang Kloster Marienwerder am Quantelholz 62<

Auf Wunsch kann der Rundgang mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken ausklingen. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk.

Ernst-August Nebig

Am Rande der "einstigen Vogtey Langenhagen" liegt jenseits der Leine, die ehemals die Grenze bildete, auf dem "Werder" (=Insel) das im 12. Jahrhundert gegründete Kloster Marienwerder.

Um das vormalige Augustinerkloster, das nach dem Willen der Herzogin Elisabeth von Calenberg nach der Reformation im 16. Jahrhundert in ein evangelisches Damenstift umgewandelt wurde, rankt sich eine Legende. 1998 wurde hier von der Klosterkammer ein Bibelzentrum eingerichtet, deren Träger die hannoversche Bibelgesellschaft ist. Auf dem Klosterfriedhof befindet sich u.a. die Grabstätte der Juliane von Hinüber. Der nie umgestaltete Garten gehört mit Wörlitz und dem Park an der Ilm in Weimar zu den frühesten Landschaftsparks in Deutschland.

111.14 Kennen Sie Langenhagen?

- Von Schulenburg in das historische 1000-jährige Engelbostel

Exkursion
Samstag, 4. 6. 05
14.00-18.30 Uhr
7,80 €

>Treffpunkt: Üstra-Bushaltestelle Am Amtsweg in Schulenburg<

Ernst-August Nebig

Das 1000-jährige Engelbostel und dessen wechselvolle Geschichte soll bei einer Wanderung von Schulenburg aus erlebt werden. Die Wanderung führt in die geschichtsträchtige, noch heute von der Landwirtschaft geprägte Ortschaft, von der einst Besiedelungen ausgingen und deren St. Martin geweihte Kirche im Mittelalter eine große Rolle spielte.

Die Wanderung soll im historischen Gasthof "Zum Alten Krug" im Ortskern ausklingen. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk.

200.50 Mein Traumurlaub - perfekt geplant

Wochenendseminar
Freitag, 15. 4. 05
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 16. 4 05
10.00-16.45 Uhr
23,10 €/13,90 €

>Treffpunkt<

Steffen Kröber

Wer einen Pauschal-Urlaub plant, möchte gern schon vor Reiseantritt sicherstellen, dass keine bösen Überraschungen am Urlaubsort auf ihn warten. Für eine perfekte Vorbereitung sind jedoch einige Informationen unverzichtbar: Was bedeutet in der Katalogsprache "internationales Publikum" oder "Naturstrand"? Wodurch kommen die verschiedenen Preise zustande? Welcher Veranstalter ist für welche Reiseart zu empfehlen? Kann "billig" reisen erholsam sein? Woran erkenne ich ein gutes Reisebüro, einen guten Berater? Lohnt es sich, einzelne Reisebausteine zusammen zu stellen?

Das Seminar hilft bei der Berechnung von Preisen anhand der Kataloge verschiedener Veranstalter, bietet Orientierung im Katalog-Dschungel und gibt einen Überblick über die Entwicklung des Tourismus.

Info: Dr. Annette von Stieglitz (0511) 7307 700

200.60 Mythos Bernsteinzimmer

- zu den weißen Nächten in St. Petersburg

6-tägige Flug-Studienreise vom 15. bis 20. 6. 05 Reisepreis: 1387,-€

Die genaue Reisebeschreibung und die besonderen Anmeldeformulare sind in den VHS-Geschäftsstellen im Eichenpark und im Treffpunkt erhältlich.

Reiseleitung: Ursula Vöckler

St. Petersburg - das Venedig des Nordens - wurde 1703 durch den eisernen Willen eines einzigen Mannes, Peters d. Gr., zum Schutze seines Reiches gegen die schwedischen Invasoren gegründet. Mit ungeheurem Aufwand an menschlicher Energie und Material entstand in den Sümpfen des Newa-Deltas die neue Hauptstadt des Russischen Reiches.

Auf 44 Inseln gelegen und durch 365 Brükken untereinander verbunden, waren es vor allem italienische Baumeister, die den Traum Peters d. Gr. von einer glanzvollen Metropole am Wasser verwirklichten.

Durch den Bau prächtiger Schlösser und Paläste und mit der Anlage großzügiger Plätze und herrlicher Parkanlagen hatte sich St. Petersburg bereits zu Beginn des 19. Jahrhunderts zu einem Gesamtkunstwerk entwickelt, das die vereinte Pracht aller Städte Europas repräsentierte.

Rechtzeitig zum 300-jährigen Bestehen der Stadt wurde das berühmte Bernsteinzimmer im Katharinenpalast in Zarskoje Selo wieder hergerichtet.

110.99 Weiße Nächte in St. Petersburg

- Vorbereitungsseminar für die Studienreise

Tagesseminar Samstag, 9. 4. 05 10.30-13.45 Uhr keine Gebühr

>Treffpunkt<

Ursula Vöckler

Die Veranstaltung gibt nähere Informationen zum Verlauf der Reise und Hilfestellung beim Ausfüllen der Visa-Anträge. Zusätzlich zeigt ein Vortrag die Stadt St. Petersburg im Spiegel ihrer Geschichte.

Die Teilnahme ist für alle Reisenden verbindlich. Gäste sind herzlich willkommen.

200.62 Auf den Spuren der Nibelungen

- Die Pfalz

4tägige Bus-Studienreise vom 30. 9. - 3. 10. 05

Die genaue Reisebeschreibung und die besonderen Anmeldeformulare sind in den VHS-Geschäftsstellen erhältlich.

Reiseleitung: Renate Kaiser

Oleander, Palmen, Thymian und Zypressen neben üppig rankenden Weinreben, malerische Fachwerkstädtchen mit idyllischen Innenhöfen, Weinstuben und Straußwirtschaften - die "Toscana Deutschlands" lädt ein zu einem Streifzug durch eine liebliche und hochinteressante Kulturlandschaft.

In Worms wandeln Sie "auf den Spuren der Nibelungen" mit Besuch des Nibelungenmuseums; in der Bischofsstadt Speyer erfahren Sie Wissenswertes über die Entstehung des Bistums, die Hardenburg zeugt von der 600jährigen Herrschaft der Grafen von Leiningen - und weithin sichtbar steht das Denkmal der deutschen Demokratie: das Hambacher Schloß.

200.61 Dresden

3-tägige Bus-Studienreise vom 23.- 25. 4. 2005 Reisepreis: 361,- €

Die genaue Reisebeschreibung und die besonderen Anmeldeformulare sind in den VHS-Geschäftsstellen erhältlich.

Reiseleitung: Renate Kaiser

Dresden - die Elbmetropole beeindruckt vor allem durch ihre einzigartige Lage - eine Harmonie zwischen Architektur und Strom. Eine Mischung aus städtebaulicher Attraktivität, weltberühmten Sammlungen und lebendigen Traditionen in Musik und bildender Kunst macht heute das kulturelle Flair Dresdens aus.

Geplant sind: Stadtführung Dresden, Tagesfahrt Elbsandsteingebirge, Historische Führung Schloss Wackerbarth mit Weinprobe und Besuch einer Aufführung der Staatsoperette (Premiere "Der Wildschütz"), einer der wichtigsten Bühnen des heiteren Musiktheaters in Europa.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 703

Um den Unterrichtenden der Kochkurse eine exakte Planung der Lebensmitteleinkäufe zu ermöglichen, bitten wir alle Teilnehmenden, die VHS telefonisch zu informieren, sofern sie am ersten Termin verhindert sind! Die VHS leitet diese Information dann weiter.
Bitte sorgen Sie selbst für Getränke!

215.02 Schnelle Küche

Beginn: 9. 2. 05
4x mittwochs
18.30-21.30 Uhr
33,60 €/20,20 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: 6,- € pro Abend

Christine Wilke

Gemeinsam werden einfache, schnelle und raffinierte leckere kleine Gerichte, einfache Abendessen sowie Hauptgerichte zubereitet.

Nützliche Anregungen für Zeit sparende Zubereitung, Spaß am Kochen und natürlich auch das gemeinsame, gesellige Essen sollen die Schwerpunkte der Kursabende sein.

Ob jung oder alt, ob Anfänger oder Profi jede/r ist willkommen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

215.06 Essen macht Spaß und gute Laune!

- Kochen nach Trennkostregeln

Beginn: 14. 2. 05
3x montags
18.30-21.30 Uhr
25,20 €/15,10 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 14TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 7,- € pro Abend

Brigitte Kirchner

Finden Sie eine intelligente Lösung für eine dauerhafte Gewichtsreduktion - ohne Jo-Jo-Effekt! Dabei geht es u. a. um die Vermeidung von ernährungsbedingter Zellübersäuerung, die Ursache einer Vielzahl von Zivilisationserkrankungen wie Arteriosklerose, Rheuma, Migräne, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmungen, Tagesmüdigkeit, Schlafstörungen etc. ist.
In diesem Seminar erfahren Sie, wie Trennkost funktioniert und warum sie so wirkungsvoll ist.
Gekocht wird nach den Regeln der Hay'schen Trennkost - für Frühstück, Mittag- und Abendessen und für den Hunger zwischendurch.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

215.05 Soja:

Das Fleisch, das auf dem Felde wächst

Montag, 7. 2. 05
18.30-21.30 Uhr
8,40 €/ 5,- €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 7,- €

Brigitte Kirchner

Soja ist nicht nur lecker, sondern auch leicht zuzubereiten.

Tierisches Eiweiß ist säurebildend und - im Übermaß genossen - mit verantwortlich für eine Vielzahl von Zivilisationskrankheiten. Wie aber bekommt der Körper genügend Proteine, die er so dringend benötigt?

Soja aus kontrolliert biologischem Anbau ist eine hervorragende Alternative zu Fleisch - er besteht zu 70 % aus Protein, ist zudem reich an Linolsäure und Ballaststoffen, vitamin- und mineralstoffreich, preisgünstig und einfach in der Vorratshaltung.

Lernen Sie die Zubereitungsmöglichkeiten von Soja kennen und zaubern Sie leckere und schnelle Alltagsgerichte daraus!

215.03 Aufläufe und Gratins

Beginn: 10. 3. 05
3x donnerstags
18.30-21.30 Uhr
25,20 €/15,10 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- € pro Abend

Irmtraut Hildebrandt

Aus dem Ofen auf den Tisch - duftend, brodelnd heiß, einfach und praktisch obendrein. Einmal in den Ofen geschoben, kann man Aufläufe und Gratins sich selbst überlassen - und braucht sie nur pünktlich wieder heraus zu nehmen. Ohne umzufüllen, ohne anzurichten werden sie dann serviert...

Ein Auflauf ist auch ein ideales Versteck für alles "was weg muss", also eine gute Möglichkeit, aus wenig viel (her) zu machen.

Zudem sind Aufläufe und Gratins hervorragend geeignet für alle, die wenig Zeit zum Kochen haben.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirr- und Spültuch sowie einen Behälter für Kostproben.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

215.01 Männer kochen

Beginn: 17. 2. 05
4x donnerstags
18.30-21.30 Uhr
33,60 €/20,20
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 14 TN

>Schule Engelbostel<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- € pro Abend

Daniela Holze

Alle sind willkommen - vom Spiegeleibrater bis zum Meisterkoch!

Gelernt werden die wichtigsten Kochtechniken, die bei der Zubereitung von köstlichen Gerichten gleich angewendet werden können.

Ob Vorspeisen, Tapas, Suppen, leichte und deftige Hauptgerichte oder raffinierte Desserts: Der Gaumenschmaus wird zum Nachkochen anregen!

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

215.24 Partyküche - ganz ohne Stress

Beginn: 5. 4. 05
4x dienstags
18.30-21.30 Uhr
33,60 € /20,20 €
maximal 14 TN

>Schule Engelbostel<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- € pro Abend

Daniela Holze

Kennen Sie das: Nur noch eine halbe Stunde, bis die Gäste kommen. Hektisch werden noch Servietten gefaltet, eine passende Vase für den Blumenstrauß gesucht, der Salat und die Suppe noch abgeschmeckt...

Doch eine solche Hetze ist vermeidbar, denn es gibt viele einfache, köstliche und gut vorbereitbare Rezepte für jeden Anlass, die - gewürzt mit einer Prise gutem Timing - auch für Sie als Gastgeber/in Genuss versprechen. Gemeinsam zubereitet werden:

- Aperitif
- Finger-food
- Vorspeisenteller
- Suppe
- Blechgerichte
- mediterrane Salate
- bunt dekorierte Dessertteller... etc

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

215.18 Frühlingsküche

Beginn: 15. 2. 05
10x dienstags
16.45-19.00 Uhr
erm. Gebühr: 37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 12 TN

>Brinker Schule<

Lebensmittelkosten werden von der Kursleiterin erhoben.

- Kochen und Backen mit körperlich und geistig Behinderten

Kristina Dassis

Die Frühjahrsmüdigkeit wird am besten vertrieben mit köstlichen Gerichten, deren Hauptbestandteil Gemüse oder Obst ist. Dabei wird nicht an leckeren Zutaten gespart.

Bitte mitbringen: Schürze

215.04 Österliche Torten

Wochenendseminar

Freitag, 11. 3. 05
18.30-21.30 Uhr
Samstag,12. 3. 05
9.30-12.30 Uhr
16,80 € /10,10 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: 8,- bis 10,- €

Irmtraut Hildebrandt

Himmlische Torten sind unwiderstehlich und die Krönung jeder Kaffeetafel. Lernen Sie in diesem Seminar selbst, Torten zu backen und zu verzieren. Vom Tortenboden bis zur Marzipanrose wird alles selbst gefertigt.

Für die Einladung zum Osterkaffee werden auch österliche Torten gebacken.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirr- u. Spültuch sowie einen Behälter für die Torte.

215.21 Brotbacken mit Sauerteig

Jens Wolkenhauer

Mittwoch,16. 3. 05
18.00-19.30 Uhr und
Donnerstag, 17. 3. 05
18.00-20.30 Uhr
10,50 €/6,30 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 12 TN

>Bäckerei
Wolkenhauer
Kananoher Str. 7
Kaltenweide<

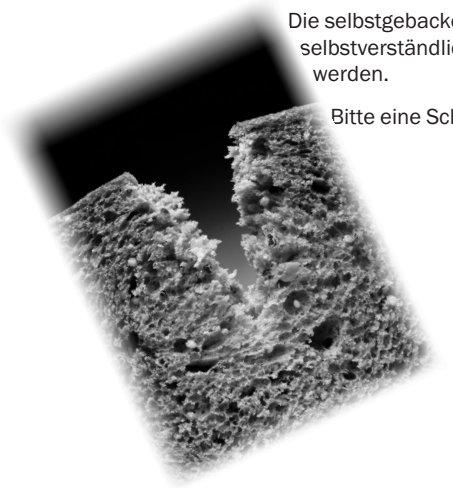
Umlage für
Lebensmittel und
Rezepte: 6,- €

Möchten Sie einmal dem Bäcker auf die Hände schauen und selbst mit zupacken?

In einer handwerklichen Backstube können Sie die Herstellung des Brotes aktiv mitgestalten - vom Sauerteig über das Teigkneten bis hin zum Backen.

Am ersten Kursabend findet nach einer Einführung in das Backhandwerk eine Besichtigung der Backstube und die Sauerteigbereitung statt.

Am zweiten Abend wird der Teig bereitet, geformt und gebacken.



Die selbstgebackenen Brote dürfen selbstverständlich mitgenommen werden.

Bitte eine Schürze mitbringen.

215.07 Italienische Küche zum Kennenlernen

Patricia Togni

Tagesseminar
Samstag, 26. 2. 05
10.00-18.15 Uhr
21,- €/12,60 €
maximal 14 TN

>Schule Engelbostel<

Umlage für
Lebensmittel:
ca.14,- €

Gemeinsam kochen, gemeinsam essen - die optimale Möglichkeit, eine andere Kultur zu erleben.

Italien wartet mit einer Vielfalt an Gerichten auf. Wer kennt nicht die beliebten Antipasti, die tollen Pasta-Variationen, die köstlichen Desserts?

Wenn Sie zu Hause auch gerne einmal "richtig italienisch" kochen möchten, dann sind Sie hier richtig!

In diesem Seminar können Sie sich an mehreren Menüs erproben - von Antipasti bis zum Dessert. Dazu gibt es natürlich auch den passenden Wein.

Wer will, kann nebenbei auch noch ein paar italienische Vokabeln lernen - die Rezepte liegen zweisprachig vor.

215.08 Italienische Küche für Fortgeschrittene

Patricia Togni

Tagesseminar
Samstag, 9. 4. 05
10.00-18.15 Uhr
21,- €/12,60 €
maximal 14 TN

>Schule Engelbostel<

Umlage für
Lebensmittel:
ca. 14,- €

Wollten Sie schon immer wissen, wie man Nudeln selbst herstellen kann?

In diesem Seminar werden unterschiedliche Nudelsorten selbst hergestellt - in Verbindung mit leckeren Soßen.

Natürlich dürfen Vorspeisen nicht fehlen, die aus typisch italienischen Gemüsesorten wie Zucchini, Aubergine, Fenchel, Radicchio bestehen. Auch Hauptgerichte aus verschiedenen Regionen Italiens werden vorbereitet, zum Dessert gibt es eine regionstypische "dolce".

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirr und Behälter für Kostproben sowie - falls vorhanden - eine Nudelmaschine.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

215.09 Spanische "Tapas"

2x dienstags
8. und 15. 2. 05
18.30-21.30 Uhr
16,80 €/10,10 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: 8,- € pro Abend

Maria Teresa Gutiérrez Lorenzo

Tapas sind kleine Leckerbissen, kalt oder warm, die täglich in Spanien frisch zubereitet werden: In einer Bar an der Ecke treffen sich Arbeitskollegen und Freunde; man schwatzt, lacht und stillt gleichzeitig seinen Hunger mit kleinen Tapas - ohne Teller, ohne Essbesteck, gleich von der Hand in den Mund. Tapas haben Spaniens Küche und die fröhliche Lebensart in aller Welt bekannt gemacht.

Lernen Sie in diesem Kurs die Vielfalt der Tapas kennen!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Topflappen und Behälter für Kostproben

215.10 Spanische "Tapas"

2x dienstags
1. und 8. 3. 05
18.30-21.30 Uhr
16,80 €/10,10 €
maximal 14 TN

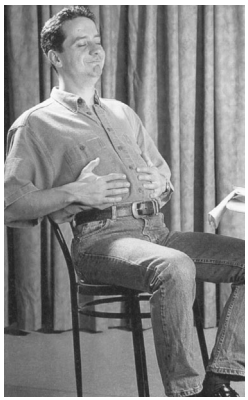
> Schulzentrum <

Umlage für Lebensmittel: 8,- € pro Abend

Maria Teresa Gutiérrez Lorenzo

➨ Inhalt s. **215.09**

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Topflappen und Behälter für Kostproben



Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

215.11 Kochkunst aus Spanien:

La dieta mediterranea

Beginn: 5. 4. 05
3x dienstags
18.30-21.30 Uhr
25,20 €/15,10 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: 8,- € pro Abend

Maria Teresa Gutiérrez Lorenzo

Lernen Sie die traditionelle Küche Spaniens kennen!
Sie ist abwechslungsreich und gesund. Ihre wichtigsten Zutaten sind Gemüse, Obst, Hülsen- und Trockenfrüchte, Honig, Getreide, Geflügel, Fisch... und selbstverständlich das unentbehrliche Olivenöl.

Kommen Sie mit auf eine Reise durch Spanien und lernen Sie die verschiedenen Regionen auch kulinarisch kennen, z. B.

- Sopa castellana aus Kastilien
- Pisto aus La Mancha
- Gazpacho aus Andalusien
- maurische Fleischspieße
- Seehecht à la Sidra von der Nordküste
- Eintopf aus Galizien

Selbstverständlich werden aber auch die beliebten "Klassiker" - Tortilla und Paella - auf den Tisch kommen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Topflappen und Behälter für Kostproben.

215.12 Türkische Küche zum Kennenlernen

Beginn: 4. 4. 05
4x montags
18.30-21.30 Uhr
33,60 €/20,20 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca.8,- € pro Abend

Safiye Schuricht

Die Türkische Küche scheint in der Zubereitung aufwendig und geheimnisvoll zu sein - doch diese Einschätzung trifft nicht zu.

In diesem Kurs lernen Sie, schnelle und einfache Gerichte zu zaubern - auch für Koch-Anfänger/innen ist das kein Problem. Mit Fantasie und Mut zum Ausprobieren bekommen Sie einen Einblick in die türkische Küche und Kultur.

Gekocht werden:
- türlü
- im Ofen zubereitetes Gemüse mit Fleisch
- Suppen
- verschiedene Salate
- Köfte
- Pilav

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen und Behälter für Kostproben

215.13 Türkische Küche für Fortgeschrittene

Tagesseminar
Samstag, 30. 4. 05
10.00-17.00 Uhr
16,80 €/10,10 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- €

Safiye Schuricht

Wer schon etwas Erfahrung mit der türkischen Küche hat, kann in diesem Kurs sein Repertoire erweitern und sich an etwas kompliziertere Gerichte heranwagen.

Gekocht werden:
- Patlican kebab
- Dolma
- Karni yarik
- Manti
- Verschiedene Salate und Suppen

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen und Behälter für Kostproben

215.14 Thailändische Küche

Beginn: 6. 4. 05
4x mittwochs
18.30-21.30 Uhr
33,60 €/ 20,20 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- bis 10,- € pro Abend

Piyaphanee Hentsch

Die natürliche Schönheit der Präsentation, der verführerische Duft und das Aroma der Speisen mit ihrem subtilen, manchmal überraschenden Zusammenspiel von scharfen, sauren, süßen und salzigen Geschmacksnuancen lassen jedes Thai-Mal zu einem Abenteuer werden, das alle Sinne betört.

Genießen Sie die Thai-Küche durch die vier Regionen des Königsreichs:
- cremige Currys oder Meeresfrüchte mit Zitronengras aus dem Süden
- Hühnersuppe mit Kokosmilch aus dem Tiefland
- Klebreis und Scharf-Chili mit Zitronensoße aus dem Norden
- ein säuerlich-scharfer Papaya-Salat aus dem Nordosten

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Topflappen und Behälter für Kostproben.

215.15 Asiatisches Finger-Food

2x mittwochs
1. und 8. 6. 05
18.30-21.30 Uhr
16,80 €/ 10,10 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- € pro Abend

Piyaphanee Hentsch

Finger-Food aus der asiatischen Küche wird immer bekannter - es sieht exotisch aus, ist gekocht oder frisch, gedämpft oder frittiert - alles absolut köstlich.
Spieße, Häppchen und Salat als Vorspeise - oder gleich alles zusammen auf einem grandiosen Büfett serviert. Lernen Sie, wie man Garnelen-Toasts aus Thailand, Gado-Gado aus Bali, Sushi aus Japan oder die Frühlingsrolle aus China herstellt.
Überraschen Sie nach diesem Kursus Familie und Freunde bei einer kleinen Party mit asiatischen Köstlichkeiten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Topflappen und Behälter für Kostproben.

Kinder kochen asiatisch
siehe Junge VHS,
Veranst-Nr. 215.25, s. Seite 42

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

215.16 Japanische Küche

2x donnerstags
21. und 28. 4. 05
18.30-21.30 Uhr
16,80 €/10,10 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- € pro Abend

Kyoko Mazur

Die japanische Küche wird immer populärer: Sojabohnenprodukte, Fisch und frisches Gemüse - in Japan besonders fettarm zubereitet - sowie ungesalzener Reis sind dabei die wichtigsten Zutaten.

Raffinierte Kochtricks führen zu ungeahnten Überraschungen.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben und Stäbchen (falls vorhanden)

215.17 Sushi:

Kunstwerke auf den Teller gezaubert

Donnerstag, 14. 4. 05
18.30-21.30 Uhr
8,40 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 7,- €

Kyoko Mazur

"Ein Mensch kann nicht nackt auf die Straße gehen, und eine Mahlzeit kann nicht ohne Garnierung serviert werden" lautet eine japanische Redensart.

Die Ästhetik bei der Präsentation japanischer Speisen entspricht der Philosophie des Zen-Buddhismus, die den kleinen Dingen des Alltags große Aufmerksamkeit zukommen lässt. Im Sushi, dessen Ursprung im 10. Jahrhundert liegt, ist diese Ästhetik perfektioniert: Das Auge isst mit.

Sushi-Bars in deutschen Städten sind seit einigen Jahren ein großer Renner. Doch nicht immer gibt es dort die echte japanische Sushi-Vielfalt.

Dieser Abend gibt einen Einblick in die Welt der originalen Sushi-Küche.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben und Stäbchen (falls vorhanden)

215.19 IN VINO VERITAS...

- Deutsche Weine neu erleben

Beginn: 22. 4. 05
8x freitags
18.15-19.45 Uhr
33,60 €/20,20 €
maximal 18 TN

>Treffpunkt<

Die Kosten für die Weinproben und für Kopien werden von der Kursleiterin erhoben

Angelika Meyer-Wünsch

Dieses Seminar soll in lockerer Form Ihr Interesse am deutschen Wein wecken und Ihnen das umfangreiche Thema ein wenig näher bringen. Mit den erworbenen Kenntnissen wird Ihnen die Auswahl deutscher - aber auch anderer - Weine in Zukunft Spaß machen und keine Schwierigkeiten mehr bereiten.

Im Mittelpunkt stehen die Grundbedingungen des Weinanbaus, die dreizehn Anbaugebiete, Rebsorten und das Keltern - bis hin zum edlen Tropfen.

Sie bekommen nicht nur einen Einblick in das deutsche Weingesetz, sondern lernen auch, einen Wein anhand seines Etiketts sowie seiner Herkunft zu erkennen und zu erschmecken.

Welcher Wein gehört in welches Glas? Welche Temperatur benötigt er? Mit welchem Menü korrespondiert er?

Da verschiedene Weine aus unterschiedlichen Anbaugebieten verkostet werden, kommen auch Nase und Gaumen nicht zu kurz.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

215.22 Große Kulissen für kleine Essen:

Tischdekorationen der besonderen Art

Freitag, 15. 4. 05
9.30-12.45 Uhr
8,40 €/5,- €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Jeanette Kreyenberg

Warum immer nur Decke, Kerze, Blume? Es geht auch anders, sehen Sie Ihren Tisch als Bühne!

In diesem Seminar wird gezeigt, wie Sie mit Fantasie und einfachen Mitteln außergewöhnliche Tischdekorationen - vom Abend zu zweit bis hin zu einem großen Fest - gestalten können. Dabei werden Dinge des täglichen Lebens in die Dekorationen mit einbezogen. So werden auch die einfachsten Essen zu einem Erlebnis für alle Sinne - gerne können Sie auch Ihren Fotoapparat mitbringen!

Die Kosten für eine Kursmappe in Höhe von 5,- € pro Person sind vor Ort zu entrichten.

(Es wird nicht selbst gebastelt!)

215.23 Große Kulissen für kleine Essen:

Tischdekorationen der besonderen Art

Freitag, 15. 4. 05
17.45-21.00 Uhr
8,40 €/5,- €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Jeanette Kreyenberg

Warum immer nur Decke, Kerze, Blume? Es geht auch anders, sehen Sie Ihren Tisch als Bühne!

In diesem Seminar wird gezeigt, wie Sie mit Fantasie und einfachen Mitteln außergewöhnliche Tischdekorationen - vom Abend zu zweit bis hin zu einem großen Fest - gestalten können. Dabei werden Dinge des täglichen Lebens in die Dekorationen mit einbezogen. So werden auch die einfachsten Essen zu einem Erlebnis für alle Sinne - gerne können Sie auch Ihren Fotoapparat mitbringen!

Die Kosten für eine Kursmappe in Höhe von 5,- € pro Person sind vor Ort zu entrichten.

(Es wird nicht selbst gebastelt!)

Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

303.02 Psychosomatik:

Unser Körper - Spiegel und Sprache der Seele

Heike Lahrmann

Wochenendseminar
Freitag, 22. 4. 05
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 23. 4. 05
10.00-18.45 Uhr
36,40 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

"Das ist mir auf den Magen geschlagen" oder "Mir hüpft das Herz vor Freude". Diese Redensarten erfassen sehr gut das Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Seele. Sowohl in der medizinischen als auch der psychologischen Forschung hat man in den letzten Jahrzehnten immer umfangreichere Zusammenhänge aufgedeckt. Das Seminar will zum besseren Verständnis dieser Zusammenhänge beitragen. Es werden unterschiedliche Erklärungs- und Definitionsmodelle vorgestellt und sowohl Präventionsmöglichkeiten als auch Heilungschancen aufgezeigt.
In Form von körperorientierten Visualisierungen findet anschließend in der Entspannung eine "Reise durch den Körper" statt. Damit erleben Sie eine Möglichkeit, dem körpereigenen Wissen auf die Spur zu kommen. In inneren Bildern zeigt unser Körper, was er braucht, um gesund zu bleiben bzw. den Heilungsprozess einzuleiten.

303.03 Gesundheit im Einklang von Körper und Seele

- in Zusammenarbeit mit der Hermann-Knoblauch-Akademie

Donnerstag, 9. 6. 05
19.00-21.15 Uhr
5,50 €

>Treffpunkt<

Eckart von Seherr-Thohs

Um gesund zu werden oder zu bleiben ist es notwendig zu wissen, worin der Unterschied zwischen Gesundheit und Krankheit besteht. In diesem Vortrag wird eine praxiswirksame Definition gegeben, die medizinischen Gesichtspunkten ebenso gerecht wird wie philosophischen und soziologischen.
Aus der Philosophie und verschiedenen "Medizinsystemen" von der Klassik über Naturheilverfahren bis hin zur modernen Medizin wird ein ganzheitliches Menschenbild entworfen. Hieran lassen sich Begriffe wie Gesundheit und Krankheit für einzelne Bereiche der menschlichen Natur erklären und sinnvoll deuten.

NEU

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

305.02 Aktiv für die Gesundheit mit NLP

Wochenendseminar
Freitag, 8. 4. 05
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 9. 4. 05
9.00-18.00 Uhr
37,80 €/22,70 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Bitte bringen Sie eine Decke und ein Kissen mit.

Ursula Jansen, Elisabeth v. Natzmer

Sie wollen gesund bleiben und Ihr körperliches Wohlbefinden verbessern?

Die zielgerichteten Methoden des NLP - Neuro-Linguistisches Programmieren - helfen, die vielschichtigen geistigen Prozesse in Einklang zu bringen und das eigene Handlungsspektrum zu erweitern.

Unstimmigkeiten am Arbeitsplatz und in der Familie können die Gesundheit belasten.

NLP ermöglicht, diese Mechanismen zu erkennen und zu verändern: Neue Techniken und Strategien können entdeckt, erprobt und genutzt werden, um z.B. in Konfliktsituationen Abstand zu gewinnen. Aus einem anderen Blickwinkel hören und fühlen sich Situationen anders an und führen so zu neuen Denkmustern und Lösungsmöglichkeiten. Indem Sie so die Verantwortung für Ihre Gesundheit übernehmen, eröffnen sich Ihnen neue Möglichkeiten. Entspannungsübungen runden das Trainingsprogramm ab.

Zilgrei: Gesundheit und Wohlbefinden in die Hand nehmen
Veranst.Nr. 301.21, s. S. 80

Ruhepunkte: Hilfen gegen Stress
Veranst.Nr. 301.06, s. S. 79

vhs Gemeinsam Gesundheit erleben
Qualitätsring

304.08 Stress lass nach ....

NEU

Freitag, 4. 3. 05
18.15-20.30 Uhr
8,10 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

Peter Lehmann

Viele Lebensumstände - privat oder beruflich - führen zu Belastungen. Der Ausspruch "... ich bin gestresst..." ist heute oft zu hören. Nur, was ist Stress überhaupt, wann entsteht er und was bewirkt er?

Wer sein Leben darauf ausrichtet, möglichst viel in möglichst kurzer Zeit zu bewältigen, gerät rasch in eine Stressfalle. Ziel ist es daher, eine gesunde Balance zu halten, um allen wichtigen Lebensbereichen gerecht zu werden.

Vielfältige Informationen zum Thema "Stress" stehen im Mittelpunkt dieser Veranstaltung, verschiedene bewährte Stressbewältigungsansätze werden vorgestellt.

107.10 Mehr Lebensqualität durch Lebens - Balance

NEU

Freitag, 15. 4. 05
18.15-20.30 Uhr
8,10 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

Peter Lehmann

Zur Zeit ist der Begriff "Work - Life - Balance" sehr populär. Hinter diesem Begriff steht der Wunsch, Arbeit und Leben gut in Einklang zu bringen, also mehr Lebensqualität durch Lebens-Balance zu erreichen.

Offenbar ist in unserem Leben etwas in Unordnung geraten: entweder fordert die Arbeit unsere ganze Aufmerksamkeit und die Familie kommt zu kurz oder umgekehrt - ganz zu schweigen von Hobbies, Kontakten zu Freunden oder der Aufmerksamkeit für die eigene Gesundheit. Was ist zu tun, in Zeiten zunehmender Beschleunigung und Hektik? Wie kann der Teufelskreis durchbrochen werden?

304.06 Anti - Stress Training aus fernen Kulturen

NEU

Dienstag, 15. 2. 05
20.00-22.15 Uhr
7,50 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Dr. med. Ingfried Hobert

Mit den Lebensweisheiten und Entspannungsübungen ferner Kulturen zu mehr Gelassenheit und Lebenslust!

Die alten Heilweisen anderer Völker und Kulturen bringen viele erstaunliche, verwunderliche, faszinierende - aber auch befremdliche Dinge zum Vorschein. Meist verbergen sich hinter den sichtbaren Heilweisen interessante und äußerst komplexe Wirklichkeitskonzepte und Weltbilder, die bei näherer Betrachtung neue Perspektiven und Lösungswege zur ganzheitlichen Heilung aufzeigen.

304.07 Tibets sanfte Medizin

NEU

Mittwoch, 16. 2. 05
20.00-22.15 Uhr
7,50 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Dr. med. Ingfried Hobert

Durch das alte Wissen aus den Hochtälern des Himalaja zu mehr Gesundheit, Lebenskraft und Lebensfreude!

Kaum ein medizinisches Heilsystem fesselt derzeit die Aufmerksamkeit mehr als die tibetische Medizin. Aufsehenerregende Heilerfolge tibetischer Ärzte, spezielle feinenergetische Diagnose- und Therapieverfahren, potente Heilkräuter, Juwelenpillen aus dem Himalaja und nicht zuletzt die massive Unterstützung des Dalai Lama hat dieser alten Volksmedizin zu einem hohen Bekanntheitsgrad verholfen. Dieses uralte und hochkomplexe Medizinsystem kann hier im Westen eine entscheidende Lücke bei der Behandlung von Krankheiten schließen. Die ganzheitliche Betrachtung der dynamischen Energiekreisläufe eröffnet neue Perspektiven für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

305.03 Die Farben und Chakren entdecken

Freitag, 25. 2. 05
17.45-21.00 Uhr
10,80 €/6,50 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

Beate Friedrich

Nach fernöstlicher Lehre existieren in unserem Körper sieben Hauptchakren, die stets Energie und Informationen aufnehmen. Jedem dieser Chakren, die auch "Energiewirbel" genannt werden, ordnet man einen bestimmten Lebensbereich und eine Farbe zu. Ist ein Chakra blockiert, treten im Energiefluss Störungen auf, wir fühlen uns müde, abgespannt und sind stärker stressanfällig. Dieses Seminar informiert über die Chakren, ihre Bedeutung und die Zusammenhänge zwischen Energie und Farben. Sie erfahren, wie sich Chakren aktivieren lassen und der Körper besser in Balance gebracht werden kann. Viele praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag runden das Programm ab.

305.04 Harmonie für Körper, Geist und Seele

NEU

Beginn: 25. 4. 05
3x montags
19.15-21.30 Uhr
24,30 €/14,60 €
maximal 12 TN

>Pavillon im Eichenpark<

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

Beate Friedrich

Die Lehre von den Chakren (Energie- und Bewusstseinszentren des Körpers) kommt aus Indien und ist jahrtausende alt. Jedes dieser Chakren repräsentiert einen bestimmten Lebensbereich und ist einer Farbe zugeordnet. Ist ein Chakra blockiert, treten Störungen im Energiefluss auf und unser Körper kommt aus der Balance. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den einzelnen Chakren und erfahren, wie sich diese aktivieren lassen, z.B. mit Farben, Düften, Klängen, Mineralien und Übungen.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

303.01 Endlich Nichtraucher!

Dienstag, 19. 4. 05 u.
Mittwoch, 20. 4. 05
jeweils
19.30-21.00 Uhr
10,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Dr. med. Ingfried Hobert

Durch das asiatische 2-Tage Intensivtraining zum Erfolg!

Dieses Nichtrauchertraining hat seine Ursprünge in der traditionellen tibetischen Medizin: Autosuggestion, Homöopathie und praktische Übungen sowie spezielle Affirmationen zur Reinigung und Entgiftung des Körpers und der Seele sind hierbei Schwerpunkte. Der erste Abend dient der mentalen Vorbereitung.

Wesentliches Element ist das asiatische "Qi-Modell": äußere und innere Faktoren verringern die Lebenskraft (Qi) und lösen so einen Suchtdruck aus. Dieser lässt sich durch ein spezielles Lebenskonzept an der Ursache anpacken und verringern.

304.01 Fit in den Frühling

Samstag, 26. 2. 05
10.00-13.15 Uhr
10,80 €/6,50 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Marikka Oser

Frühling - Zeit des Neubeginns und der Reinigung, des Lösens von körperlichem und seelischem Ballast!

Dies kann auf vielfältige Weise geschehen: Rohkost-Tage, Saftfasten oder Getreidekuren, Säure-Basen-Ausgleich. Auch die reinigende Wirkung von Kräutern kann helfen, den Körper zu entlasten.

Diese und weitere Möglichkeiten werden vorgestellt und besprochen, um die Entscheidung zu erleichtern, welche individuell als Frühjahrskur geeignet sein kann.

Hinweise für die Umsetzung im Alltag und Tipps, wie eine aufbauende, gesunde Ernährung aussehen kann, runden das Programm ab.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

304.02 Die Schüßler`schen Salze

Beginn: 25. 4. 05
2x montags
19.30-21.45 Uhr
12,60 €/7,60 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Es findet keine Heilbehandlung statt.

Marikka Oser

Die Mineralstofftherapie nach Schüßler ist eine einfache und leicht anwendbare Selbsthilfemethode. Die zwölf eingesetzten Mineralsalze können sich vor allem bei der Behandlung von Erkältungskrankheiten und bei entzündlichen Prozessen zur Stärkung des Immunsystems bewähren. Aber auch Menstruationsbeschwerden, Hauterkrankungen oder Verdauungsprobleme können gelindert werden.

In dieser Veranstaltung wird das Prinzip und der Gebrauch der Schüßler'schen Salze vorgestellt sowie über Grenzen der Selbstbehandlung informiert.

304.03 Sauer macht krank

- über das gestörte Säure/Basengleichgewicht in unserem Körper

Beginn: 13. 4. 05
3x mittwochs
18.15-21.30 Uhr
25,20 €/15,10 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Materialkosten in Höhe von 4,- € werden im Kursus erhoben.

Bitte bringen Sie Schreibzeug, ein Salbentöpfchen (30 ml) und eine Decke mit und kommen Sie in bequemer Kleidung.

Dr. Heidrun Roland, Sabine Carldt-Hübscher

Durch eine überwiegend säurebildende Ernährung und hektische Lebensweise ist unser Körper übersäuert, wodurch auf Dauer Gesundheit und Wohlbefinden beeinträchtigt werden.

Eine Entsäuerung bringt das Säure/Basengleichgewicht wieder ins Lot und dient damit unserer Gesundheit. Was wir hierfür tun können, wird in diesem Seminar vorgestellt und erläutert. Ein besonderer Schwerpunkt sind praktische Hinweise zu Veränderungen in der Ernährung, Esskultur und Lebensweise. Spezielle Übungen für den Rücken und eine Selbstmassage zur Unterstützung der Entsäuerung werden gezeigt und gemeinsam geübt.

304.05 Naturheilkundliche Hausapotheke

NEU

Was tun bei Frauenbeschwerden?

Beginn: 23. 5. 05
2x montags
19.30-21.45 Uhr
12,60 €/7,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Materialkosten in Höhe von 4,- € werden im Kursus erhoben.

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

Dr. Heidrun Roland

Depressive Verstimmung, Spannungsgefühl in der Brust, Schmerzen im Unterleib vor und während der Monatsblutung, Ausfluss ....Muss frau sich damit abfinden?

Die Naturheilkunde bietet Möglichkeiten zur Linderung dieser Beschwerden in Form von Heilpflanzentees. Verschiedene Rezepte werden vorgestellt und ausprobiert. Ergänzt wird dies durch Aufsuchen von Akupressurpunkten und Hinweise auf Kneippsche Anwendungen. Auch die Grenzen der Selbstbehandlung werden angesprochen.

Es findet keine Heilbehandlung statt.

305.11 Eucalyptus macht die Nase frei

- ätherische Öle bei Erkältungskrankheiten

Donnerstag, 17. 2. 05
19.30-21.45 Uhr
6,30 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Für die verwendeten Öle wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben.

Dorothea zum Eschenhoff

Husten, Schnupfen, Heiserkeit - ein Eldorado für ätherische Öle. Sie wirken wohltuend auf die Atmungsorgane. Auch im Vorfeld von Erkältungskrankheiten haben Raumbeduftungen, Bäder und Inhalationen mit ätherischen Ölen Hochkonjunktur. Sie wirken desinfizierend, schleimlösend und stärken den Organismus.

Thema dieses Abends sind verschiedene Erkältungsöle und deren Anwendungsmöglichkeiten für Erwachsene und Kinder.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

305.12 Duftendes Wellness - Paradies

- Bäder, Cremes, Masken, Haarspülungen mit ätherischen Ölen

NEU

Dienstag, 1. 3. 05
19.30-21.45 Uhr
6,30 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Für die verwendeten Öle wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben.

Dorothea zum Eschenhoff

Naturreine Pflanzendüfte pflegen und verwöhnen Haut und Sinne. Einfache Emulgatoren, wie Milch, Honig, Sahne und kaltgepresste Pflanzenöle sind das Geheimnis für streichelzarte Haut. Hautfreundliche ätherische Öle werden darin verrührt. Dieser Mix tut nicht nur der Haut, sondern auch der Seele gut: warme entspannende Düfte laden zum Träumen ein.

Es werden Schönheits- und Wohlfühlrezepte vorgestellt, die ohne viel Aufwand zu Hause ausprobiert werden können.

305.13 Fit und entspannt durch den Tag

Donnerstag, 14. 4. 05
19.30-21.45 Uhr
6,30 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Für die verwendeten Öle wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben.

Dorothea zum Eschenhoff

Ätherische Öle sorgen für gute Laune von morgens bis abends: eine "Duftdusche" weckt die Lebensgeister, konzentrationsfördernde Öle sorgen für klare Gedanken, motivierende Öle helfen aus dem Mittagstief und entspannende Düfte verheißen einen guten Abend. Sogar für "Abendtermine" gibt es Öle, die den nötigen Energiekick geben.

Parfüms selbst gemacht:
Hitliste der Düfte im Flakon,
für Mädchen zwischen 12 und 14 Jahren,
Veranst.-Nr. 305.14, s.S. 45

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine bewährte Methode der Selbstentspannung. Sie hilft bei Erschöpfungszuständen, innerer Unruhe und Nervosität. Autogenes Training ist an kein Alter gebunden, nicht leistungsorientiert und für die meisten Menschen sinnvoll und erlernbar. Es ist jedoch notwendig, dass die Teilnehmenden im täglichen Selbsttraining die Übungen fortsetzen.

Bei allen Kursen "Autogenes Training" ist die Zahl der Teilnehmenden auf 12 begrenzt.

301.02 Autogenes Training
- Grundstufe

Beginn: 24. 2. 05
8x donnerstags
17.30-19.00 Uhr
43,20 €/25,90 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Pavillon im Eichenpark<

Axel Maertsch

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung.

301.03 Autogenes Training
- Grundstufe

Beginn: 28. 2. 05
6x montags
19.15-20.45 Uhr
32,40 €/19,40 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Pavillon im Eichenpark<

Rita Rennemann

Bringen Sie bitte eine Decke mit und denken Sie an bequeme Kleidung.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

301.05 Meditative Reisen

Beginn: 24. 2. 05
8x donnerstags
19.15-20.45
33,60 €/20,20 €

>Pavillon im Eichenpark<

Axel Maertsch

Die Aufmerksamkeit nach innen lenken - zu den kreativen Quellen in uns!
In meditativen Reisen kann eine Tiefenentspannung erreicht werden, die zu positiven Veränderungen führen soll.

Die in diesen "geführten" Tagträumen gemachten Erfahrungen werden in der Gruppe besprochen.

Bitte bringen Sie eine Decke mit und denken Sie an bequeme Kleidung.

301.06 Ruhepunkte - Hilfen gegen Stress

Beginn: 5. 4. 05
4x dienstags
17.30-19.00 Uhr
21,60 €/13,- €
maximal 12 TN

>Pavillon im Eichenpark<

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und ein Kissen mit.

Axel Maertsch

Vielfältige Belastungen in Beruf, Familie und Freizeit können durch Stress zu körperlichem und seelischem Unwohlsein führen, das individuell unterschiedlich erlebt wird.

Dieser Kursus wendet sich an alle, die mit Belastungen gelassener, sicherer und gesünder umgehen lernen wollen. Es werden Möglichkeiten gezeigt, aktiv etwas für die Entspannung zu tun, um auch im hektischen Alltag den Punkt der inneren Balance zu bewahren oder wiederzugewinnen.

Der Austausch in der Gruppe eröffnet neue Sichtweisen im Umgang mit Stress; verschiedene Entspannungsmethoden werden vorgestellt und gemeinsam durchgeführt.

Entdecken Sie Ihren ganz persönlichen Zugang zur Entspannung!

Begleitend zu diesem Kursus und als Unterstützung zur Umsetzung im Alltag eignet sich das Kursbuch **"Ruhepunkte"** (Klett-Verlag).

Kraft des Atems- sich neu entdecken, die eigenen Potentiale entfalten
Veranst. Nr. 107.06, s. S. 28

301.08 Ein Tag für mich: Entspannen und wohlfühlen

Samstag, 19. 2. 05
9.30-17.00 Uhr
21,60 €/13,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte denken Sie an warme, bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke, ein Handtuch und Massageöl mit.

Hannelore Wallmann

Den Alltag hinter sich lassen, einmal richtig abschalten - wer wünscht sich das nicht?

Einmal Zeit für sich selbst nehmen, sich fern von alltäglicher Routine und Stress dem eigenen Körper widmen, dem Geist Ruhe gönnen und die Seele baumeln lassen.

Elemente aus verschiedenen Entspannungstechniken, Traumreisen, Aromatherapie und einfachen Massagen machen es möglich, sich etwas Gutes zu tun und Abstand zu gewinnen.

Die Massagen eignen sich sowohl zur Selbst- als auch zur Partnermassage.

301.11 Hawaiianische Körperarbeit

Samstag, 30. 4. 05
9.30-16.45 Uhr
21,60 €/13,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke,ein Handtuch und Massageöl mit.

Rita Rennemann, Katrin Schumacher

Lernen Sie die faszinierende Welt hawaiianischer Rituale kennen: über Tanz, Blumenkranz binden und Körperarbeit bekommen Sie ein Gespür für das Besondere des ALOHA-Spirit! Vorgestellt werden u.a. die verjüngende Ölmassage Lomo Lomi Nui, die Elementenmassage Kahi Loa und die Huna - Weisheit, die zur Stärkung der geistigen und körperlichen Kräfte beiträgt.

NEU

301.12 Massage

- zum Ausprobieren

Wochenendseminar
Samstag, 5. 3. 05 u.
Sonntag, 6. 3. 05
jeweils
9.30-16.45 Uhr
43,20 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch mit und denken Sie an warme, bequeme Kleidung.

Edgar Job und Team

Es werden einfache, wirkungsvolle und wohltuende Massagetechniken vermittelt, um sich selbst, dem Partner und Freunden mit Berührung etwas Gutes tun zu können. Auf der körperlichen Ebene werden Muskeln entspannt und belebt, die Durchblutung angeregt, der Lymphfluss gefördert und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Auf der seelischen Ebene lindert Massage Stress und hilft, den Körper bewusster wahrzunehmen - ihn als Geschenk von unschätzbarem Wert zu respektieren und als Spiegel unserer Seele verstehen zu lernen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.21 Zilgrei: Aktiv werden

- Gesundheit und Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen

Beginn: 16. 2. 05
5x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
27,- €/16,20 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Bitte bringen Sie eine Decke, warme Socken und ein kleines, flaches Kissen mit und denken Sie an bequeme Kleidung.

Es findet keine Heilbehandlung statt.

Dr. Gisela Raabe-Meyer

Verkrampfte Muskeln zu entspannen und Nervenbahnen zu entlasten sind wesentliche Ziele der ZILGREI-Methode. Durch Übungen, bei denen einfache Körperhaltungen mit einer Atem-Technik kombiniert werden, können Blockaden und Störungen im Körper gelindert und aufgelöst werden.

Atmung und Körperhaltung werden verbessert, Stress und Nervosität abgebaut und das persönliche Wohlbefinden insgesamt gesteigert. ZILGREI kann als Selbsthilfemethode auch bei der Bewältigung von Schmerzen an Kopf und Rücken, in Armen und Beinen positiven Einfluss ausüben.

Dieser Kursus führt zunächst in die wichtigsten Kombinationsübungen ein; durch das gemeinsame Üben kann ein einfaches individuelles Selbsthilfeprogramm für zu Hause zusammengestellt werden.

301.31 Tai Chi

Samstag, 26. 2. 05
10.00-17.15 Uhr
21,60 €/13,- €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Bitte kommen Sie in sportlicher, bequemer Kleidung und bringen Sie Gymnastikschuhe mit.

Hugo Cardenas

Langsame, weiche, fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem und den natürlichen Bewegungs-möglichkeiten des Körpers sind die Grundlage dieser "chinesischen Körperarbeit" mit meditativem Charakter. Taijiquan (Tai Chi) gilt in der asiatischen Tradition als die "Kunst des Gewahrseins": die körperliche und seelische Entspannung hat eine positive Wirkung auf die Gesundheit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.32 Tai Chi

Beginn: 4. 4. 05
5x montags
20.15-21.45 Uhr
21,- €/12,60 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Hugo Cardenas

➡ Inhalte s. Veranst.-Nr. **301.31**

In dieser Übungsgruppe werden die Grundzüge des Tai Chi gezeigt und gemeinsam geübt.

Bitte kommen Sie in sportlicher, bequemer Kleidung und bringen Sie Gymnastikschuhe mit.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

Qi Gong

Die Übungen des Qi Gong sind eine Kombination aus ruhiger, fließender Bewegung und Atmung, die mit innerer Achtsamkeit ausgeführt werden. Qi Gong aktiviert und harmonisiert die Lebensenergie, hilft körperlich und geistig beweglich zu bleiben und ermöglicht somit Gesundheit und Vitalität.

301.34 Qi Gong zum Kennenlernen

Beginn: 16. 2. 05
8x mittwochs
17.45-19.15 Uhr
33,60 €
maximal 16 TN

Joachim Bures

In diesem Kursus werden die Grundübungen des Qi Gongs vorgestellt und gemeinsam geübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

301.35 Stilles und bewegtes Qi Gong
- Qi Gong für Fortgeschrittene

Beginn: 10. 2. 05
15x donnerstags
11.15-12.45 Uhr
69,- €
maximal 15 TN

Marion Kellner

Dieser Kursus ist eine Fortsetzung des letzten Semesters. Interessierte Neueinsteigerinnen können nach Rücksprache mit der Kursleiterin aufgenommen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

301.36 Der Fliegende Kranich
- Qi Gong für Fortgeschrittene

Beginn: 10. 2. 05
15x donnerstags
9.30-11.00 Uhr
69,- €
maximal 15 TN

Marion Kellner

Dieser Kursus ist eine Fortsetzung des letzten Semesters. Interessierte Neueinsteigerinnen können nach Rücksprache mit der Kursleiterin aufgenommen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

IKK Bonus aktiv
Neuer Schwung für Ihre Gesundheit!
Bleiben Sie fit und sparen Sie dabei:
Mit dem neuen IKK Bonusprogramm für Ihr gesundheitliches Engagement. Je aktiver Sie sind, desto größer Ihr Gewinn. Z.B. mit dem IKKimpuls-Kursprogramm in den Bereichen:
■ Ernährung
■ Stressbewältigung
■ Bewegung
die von qualifizierten Partnern durchgeführt werden. Die IKKimpuls-Kurse geben Ihnen nicht nur Anregungen, sondern auch praktische Hilfe!
Alle Kunden der IKK Niedersachsen erhalten ihre Teilnahmegebühr für einen anerkannten Kooperationskurs aus dem VHS-Angebot voll erstattet und darüber hinaus Bonuspunkte, für die wir Sie mit attraktiven Prämien belohnen!
Sprechen Sie mit uns!
Wir beraten Sie gern!
Wir sind für Sie da –
und das 24 Stunden täglich!
IKK Niedersachsen
ServiceCenter Hannover
Herrenstraße 9 · 30159 Hannover
Telefon 05 11/16 76-0
01801/455 737
ServiceCenter Langenhagen
Walsroder Straße 93 a · 30853 Langenhagen
Telefon 05 11 / 77 95 29-0
www.ikk-niedersachsen.de

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

301.37 Qi Gong für Fortgeschrittene

Beginn: 9. 2. 05
15x mittwochs
16.00-17.30 Uhr
63,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Joachim Bures

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

301.38 Qi Gong

- Ruhe und Kraft für den Alltag finden

Wochenendseminar
Freitag, 15. 4. 05
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 16. 4. 05
9.30-16.45 Uhr
32,40 €/19,40 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte lockere Kleidung, Gymnastikschuhe (oder dicke Socken) und eine Decke mitbringen.

Sabine Natusch

Qi Gong ist eine jahrtausendelang entwickelte Methode der ganzheitlichen Gesundheitsförderung aus der traditionellen chinesischen Medizin. Die Verbindung aus sanften Bewegungen, Atmung und Vorstellungskraft ermöglicht eine Stärkung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts. Neue Lebensenergie wird erfahrbar, innere Ruhe und Gelassenheit können sich ausbreiten.

In diesem Seminar werden leicht erlernbare Übungen vermittelt, die sich auch zum Üben für zu Hause eignen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.39 Übungen aus dem "Reich der Mitte"

NEU

Wochenendseminar
Freitag, 22. 4. 05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 23. 4. 05
9.30-16.45 Uhr
33,80 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte lockere Kleidung, Gymnastikschuhe (oder dicke Socken) und eine Decke mitbringen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ursula Haber

Qi Gong, Selbstmassage und Akupressur sind sanfte Selbsthilfemethoden, die seit Jahrhunderten Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin sind.

Die fließend ausgeführten Übungen des Qi Gong verbinden auf harmonische Weise Körperschulung, Meditation, Bewegung und Entspannung. Durch die Selbstmassage wird der Energiefluss im Körper angeregt. Die Akupressur (Druckpunktmassage) schließlich bietet schnelle und wirkungsvolle Hilfe bei zahlreichen Alltagsbeschwerden wie Schmerzen, Verspannung oder Schlafstörungen.

Alle diese Elemente helfen Ihnen, ins "Reich der (eigenen) Mitte" zurückzukehren.

Begleitend zu diesem Kursus und als Unterstützung zur Umsetzung im Alltag eignet sich das Kursbuch **"Qigong, Akupressur & Selbstmassage - Ins Reich der Mitte"** (Klett-Verlag).

301.33 Meditationstag

NEU

Sonntag, 24. 4. 05
9.30-17.30 Uhr
24,30 €/14,60 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und falls vorhanden ein Meditationskissen oder Bänkchen mitbringen sowie eine Tasse für eine Teemeditation und einen Mittagsimbiss.

- eine Einführung in verschiedene Wege der Meditation

Chandrika S. Mayer-Schierstädt

Meditation ist totale Entspannung, ruhiger Atem, hellwacher Geist und gleichzeitig Gedankenruhe. An diesem Tag werden Meditationen aus unterschiedlichen Kulturen vorgestellt und gemeinsam ausprobiert, z.B. indische und tibetische Mantra-Meditationen, buddhistische Achtsamkeit-Meditationen, japanisches Za - Zen.

Geübt wird im Sitzen, im Stehen und im Liegen, bei gutem Wetter auch draussen in der Natur.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

Yoga
Yoga blickt auf eine uralte Tradition zurück, in deren Mittelpunkt der Mensch steht. Hatha-Yoga führt ein in die Praxis bewusster Atmung, Körperhaltung und Entspannung. Die angenehmen, variationsreichen und nicht leistungsorientierten Übungen sind für alle Altersstufen geeignet. Yoga fördert die Fähigkeit zur Selbstbeobachtung und Selbstwahrnehmung.
In nachfolgend aufgeführten Yoga-Kursen lernen Teilnehmende, den Körper zu kräftigen und zu entspannen, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, um mit mehr Ruhe, Freude und Gelassenheit den Alltag und das Leben zu meistern. Spannungspunkte im Körper können erfahren und aufgelöst werden.
Wenn nicht anders angegeben, wenden sich die Kurse an Menschen jeden Alters, mit und ohne Vorkenntnisse. Die Zahl der Teilnehmenden ist bei allen Yoga-Kursen auf 16 begrenzt. Bitte bringen Sie eine Decke, warme sportliche Kleidung und Socken mit.

Begleitend zu diesen Kursen und als Unterstützung zur Umsetzung im Alltag eignet sich das Kursbuch **"Yoga" (Klett-Verlag).**

301.41 Yoga und Massage für Frauen

Samstag, 9. 4. 05
9.30-16.45 Uhr
20,80 €/12,50 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Andrea Wilke

Mit ayurvedischer Ölmassage und gezielten Übungen aus dem Yoga lassen sich Füße, Beine und Rücken sowie Hände, Arme und Schultern verwöhnen und entlasten. Der ganze Körper wird sensibilisiert und kann entspannen.

Bitte bringen Sie 2 Decken, 2 große und 2 kleine Handtücher, Sonnenblumen- oder Sesamöl, dicke Socken, bequeme, unempfindliche Kleidung, einen kleinen Imbiss und Tee mit.

301.45 Yoga zum Kennenlernen

Beginn: 10. 2. 05
6x donnerstags
19.30-21.00 Uhr
25,20 €/15,10 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Andrea Wilke

Dieser Kursus führt ein in die Praxis des Yoga mit Übungen zur Entspannung und Kräftigung des Körpers, zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Selbstwahrnehmung.

301.47 Yoga

Beginn: 7. 2. 05
10x montags
9.15-10.45 Uhr
42,- €/25,20 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

Christa Frerking

>Bildungszentrum Eichenpark<

301.48 Yoga

Beginn: 7. 2. 05
10x montags
11.00-12.30 Uhr
42,- €/25,20 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

Christa Frerking

>Bildungszentrum Eichenpark<

301.49 Yoga für Seniorinnen und Senioren

Beginn: 8. 2. 05
14x dienstags
16.30-17.45 Uhr
49,- €/29,40 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Dieser Kursus findet auch in den Osterferien statt, nicht jedoch am 5., 12. und 19.4.05.

Rita Wiesenmüller

"Es ist nie zu spät, mit Yoga zu beginnen" - dieses alte indische Körperübungssystem hilft das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden zu steigern. Mit Hilfe von konzentriert und ruhig ausgeführten Übungen wird die Muskulatur des gesamten Körpers gedehnt und entspannt.

301.50 Yoga

Beginn: 8. 2. 05
14x dienstags
18.00-19.30 Uhr
58,80 €/35,30 €
Lgh.-Pass: 5,10

>Treffpunkt<

Rita Wiesenmüller

Dieser Kursus findet auch in den Osterferien statt, nicht jedoch am 5., 12. und 19.4.05.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

301.51 **Yoga**

Beginn: 8. 2. 05
14x dienstags
19.45-21.15 Uhr
58,80 €/35,30 €
Lgh.-Pass: 5,10

>Treffpunkt<

Rita Wiesenmüller

Dieser Kursus findet auch in den Osterferien statt, nicht jedoch am 5., 12. und 19.4.05.

301.52 **Yoga**

Beginn: 9. 2. 05
10x mittwochs
9.15-10.45 Uhr
42,- €/25,20 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Christa Frerking

301.53 **Yoga**

Beginn: 9. 2. 05
10x mittwochs
11.00-12.30 Uhr
42,- €/25,20 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Christa Frerking

301.54 **Yoga**

Beginn: 10. 2. 05
15x donnerstags
16.00-17.30 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Andrea Wilke

Yoga-Übungen mit dem Schwerpunkt, die Grenzen der persönlichen Belastbarkeit kennen zu lernen und achtsam mit ihnen umzugehen, sind Inhalte dieses Kursus.

Yoga
- Vom Abenteuer, sich selbst zu entdecken
- für Kinder von 11 bis 14 Jahren
Veranst. Nr. 301.40, s. S. 45

301.55 **Yoga**

Beginn: 10. 2. 05
15x donnerstags
17.45-19.15 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Andrea Wilke

Dieser Kursus richtet sich an Fortgeschrittene.

301.56 **Yoga**

Beginn: 17. 2. 05
15x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 14 TN

>Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg<

Wilma Trümner-Pinzel

301.57 **Yoga**

Beginn: 17. 2. 05
15x donnerstags
20.00-21.30 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 14 TN

>Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg<

Wilma Trümner-Pinzel

Die einfachen und aufeinander aufbauenden Übungen - mit besonderer Achtsamkeit auf den Atem - eignen sich für jeden: zum Kennenlernen oder Weitermachen, geübt oder ungeübt!

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

302.06 Rückhalt - Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Beginn: 7. 4. 05
8x donnerstags
19.30-21.00 Uhr
43,20 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Edgar Job

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise ihren Rücken zu stärken? Dann sind Sie hier richtig. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge.

Ziel dieses Kurses ist die Förderung von Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Begleitend zu diesen Kursen und als Unterstützung zur Umsetzung im Alltag eignet sich das Kursbuch **"Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren und den Rücken stärken"** (Klett-Verlag).

vhs Gemeinsam Gesundheit erleben
Qualitätsring

302.05 Fit durchs Leben mit Ruhepunkten

Beginn: 14. 2. 05
10x montags
16.00-17.30 Uhr
52,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Simone Lier

Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und im Alltag gerecht werden zu können, sind Energie und die Fähigkeit, sich entspannen zu können, wichtige Voraussetzungen. Dieser Kompaktkurs für mehr Bewegung und Entspannung im Alltag bietet Bewegungslösungen für den körperlichen Ausgleich sowie für die positive Verarbeitung von Stress nach einem ganzheitlichen Ansatz.

Kombiniert werden Übungen aus der Gymnastik mit dem Schwerpunkt zur Stärkung der Rückenmuskulatur und ein Entspannungsprogramm. "Ruhepunkte" setzen und Entspannungspausen einlegen, eröffnet einen Zugang zu den inneren Ressourcen. Elemente aus dem Yoga und anderen Entspannungsmethoden lassen uns erfahren, wie wir durch die Verbindung von bewusster Atmung und sanfter Bewegung in unsere "Oase der Ruhe und Entspannung" gelangen können.

Begleitend zu diesem Kursus und als Unterstützung zur Umsetzung im Alltag eignet sich das Kursbuch **"Ruhepunkte"** (Klett-Verlag).

IKK-Versicherte erhalten nach Kursende die gesamte Gebühr erstattet.

Rückenfit
für Kids von 6 bis 10 Jahren,
Veranst.-Nr. 302.07, s.S. 45

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

302.01 Kein Kreuz mit dem Kreuz!

Beginn: 8. 2. 05
15x dienstags
9.30-11.00 Uhr
63,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Karin Zellmer

Gegen Rückenleiden, die inzwischen zu den häufigsten Zivilisationskrankheiten gehören, etwas tun!

Dieser Kursus bietet die Chance, durch gezielte Wirbelsäulengymnastik das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Bewusster Umgang mit dem Rücken, Dehnung, Kräftigung, Koordination und Stabilisation sind neben Entspannung weitere Inhalte.

302.02 Kein Kreuz mit dem Kreuz!

Beginn: 16. 2. 05
8x mittwochs
19.30-21.00 Uhr
33,60 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Edgar Job

➨ Inhalte wie Veranst. Nr. **302.01**

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.03 Kein Kreuz mit dem Kreuz!

Beginn: 4. 5. 05
6x mittwochs
17.45-19.00 Uhr
25,20 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Edgar Job

➨ Inhalte wie Veranst. Nr. **302.01**

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.04 Rücken & Stretch

Beginn: 8. 2. 05
15x dienstags
11.15-12.15 Uhr
42,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Karin Zellmer

Gezielte Übungen für den Rücken zur Stärkung der Muskulatur und zur Kräftigung der Bauchpartien sind Inhalte dieses Kursus. Intensives Stretching (Dehnen und Lockern) zur Erhöhung der muskulären Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens runden das Programm ab.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Wirbelsäulengymnastik
Auf angenehme und effektive Weise den Rücken stärken und Ausgleich zum Alltag schaffen!

Wirbelsäulengymnastik wendet sich an alle, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen, aber auch diejenigen, die bereits Probleme mit ihrem Rücken verspüren. Bei akuten und chronischen Beschwerden ist jedoch ein Arztbesuch unverzichtbar.

Gezielte Kräftigungsübungen stärken die Rumpfmuskulatur und stabilisieren so die Wirbelsäule. Dehnübungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit. Wahrnehmungsübungen sollen helfen, den angemessenen Tonus zwischen Anspannung und Entspannung zu finden - Entspannungsübungen steigern das Wohlbefinden.

Begleitend zu diesen Kursen und als Unterstützung zur Umsetzung im Alltag eignet sich das Kursbuch **"Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren und den Rücken stärken"** (Klett-Verlag). Bitte denken Sie an sportliche Kleidung und bringen Sie eine Decke mit. **Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf jeweils 18 begrenzt.**

302.11 Wirbelsäulengymnastik
- am Vormittag

Beginn: 7. 2. 05
15x montags
10.00-11.00 Uhr
42,- €

>Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg<

Angelika Pape

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

302.12 Wirbelsäulengymnastik
- am Vormittag

Beginn: 7. 2. 05
15x montags
11.15-12.15 Uhr
42,- €

>Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg<

Angelika Pape

302.13 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 7. 2. 05
15x montags
14.45-15.45 Uhr
42,- €

>Treffpunkt<

Angelika Pape

302.14 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 7. 2. 05
15x montags
16.00-17.00 Uhr
42,- €

>Treffpunkt<

Angelika Pape

302.15 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 8. 2. 05
15x dienstags
18.15-19.15 Uhr
42,- €

>Brinker Schule<

Angelika Pape

302.16 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 8. 2. 05
15x dienstags
19.30-20.30 Uhr
42,- €

>Brinker Schule<

Angelika Pape

302.17 Wirbelsäulengymnastik
- am Vormittag

Beginn: 7. 2. 05
12x montags
8.45-9.45 Uhr
33,60 €

>Treffpunkt<

Christiane Haas

Dieser Kursus wendet sich speziell an Seniorinnen und Senioren.

302.18 Wirbelsäulengymnastik
- am Vormittag

Beginn: 7. 2. 05
12x montags
11.15-12.15 Uhr
33,60 €

>Treffpunkt<

Christiane Haas

Gymnastik
Die Volkshochschule bietet ein Gymnastikprogramm, das sich an Frauen und Männer aller Altersgruppen wendet. Bewegungsmangel, Stress und einseitige Belastungen sind vielfach die Ursache für körperliches Unwohlsein; sie stellen auf lange Sicht Risikofaktoren für die Gesundheit dar.

Gymnastische und spielerische Übungen zur Dehnung, Mobilisierung und Kräftigung machen nicht nur Spaß, sie steigern bei regelmäßiger Praxis auch nachhaltig das persönliche Wohlbefinden.

302.51 Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Beginn: 8. 2. 05
15x dienstags
16.00-16.45 Uhr
31,50 €
maximal 22 TN

>Brinker Schule<

Bitte Sportkleidung mitbringen.

Angelika Pape

"Aktiv bleiben" ist das Zauberwort für gesundes Älterwerden. Wir aktivieren bei unserer Gymnastik alle Muskeln und auch die Gehirnzellen.

Die Gymnastik wird im Gehen, Stehen und Sitzen ausgeführt.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

302.52 Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Beginn: 7. 2. 05
12x montags
10.00-11.00 Uhr
33,60 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Christiane Haas

Den natürlichen Alterserscheinungen durch gezielte Übungen begegnen: Verbesserung der Beweglichkeit, Schulung der Haltung, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sowie Entspannungstechniken gehören zum Programm dieses Kursus.

Bitte kommen Sie in sportlicher Kleidung, bringen Sie Turnschuhe und rutschfeste Socken mit.

Yoga für Seniorinnen und Senioren
Veranst.Nr. 301.49, s.S 82

302.28 Beckenbodengymnastik und Rückentraining

Beginn: 11. 2. 05
12x freitags
11.15-12.45 Uhr
50,40 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie eine Decke mit und denken Sie an warme, bequeme Kleidung.

Karin Zellmer

Der Beckenboden ist das Fundament unseres Rückens, viele wichtige Muskelgruppen sind mit dem Beckenboden verbunden. Beckenbodengymnastik trainiert die Muskeln und aktiviert die Organe des unteren Bauchraums. In diesem Kursus werden der Beckenboden, die Rücken- und Bauchmuskulatur im Vordergrund stehen.

Für Frauen und Männer jeden Alters, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.29 Beckenbodengymnastik und Rückentraining

Beginn: 11. 2. 05
12x freitags
9.30-11.00 Uhr
50,40 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

- für Fortgeschrittene

Karin Zellmer

Inhalte s. Veranst.-Nr. **302.28**

Bitte bringen Sie eine Decke mit und denken Sie an warme, bequeme Kleidung.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

302.31 Beckenbodentraining für Frauen

Beginn: 14. 2. 05
10x montags
19.30-21.00 Uhr
42,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie eine Decke mit und denken Sie an warme, bequeme Kleidung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Edgar Job

Die Muskulatur des Beckenbodens und damit die Mitte des Körpers wahrzunehmen, zu aktivieren und durch gezieltes Training zu kräftigen sind Ziele dieses Kursus. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung der Muskulatur stärkt die Organe des unteren Bauchraums. Das Training aktiviert zudem die Muskeln im Bauch-, Hüft-, Po- und Beinbereich, strafft das Bindegewebe und verbessert die Bewegungsvielfalt.

Dieses Angebot richtet sich zum einen an Frauen, die präventiv ihren Beckenboden kräftigen wollen. Zum anderen eignet sich das Training zur Aktivierung der Muskulatur nach der Geburt, nach Unterleibsoperationen, bei Wechseljahresbeschwerden und bei Inkontinenz.

302.32 Stretching

- Muskelpflege wie tägliches Zähneputzen

Beginn: 21. 2. 05
12x montags
17.15-18.15 Uhr
33,60 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Bitte bringen Sie eine Decke, Hallenturnschuhe und warme, bequeme Sportkleidung mit.

Kathrin Schumann

Die Erhaltung der Beweglichkeit und Elastizität des Muskelkorsetts ist genauso wichtig wie dessen Kräftigung - besonders, wenn wir älter werden. Bei vielen Freizeitsportarten ist ein gezieltes Auf- und Abwärmen durch Stretching mehr als eine sinnvolle Ergänzung zur Vorbeugung von Verletzungen. Dass das Ganze auch noch Spass machen kann, können Teilnehmende bei diesem Kursus selbst erleben.

Für Männer und Frauen jeden Alters, unabhängig vom Trainingsstand.

302.33 Ausgleichendes Aufbau-Krafttraining

Beginn: 21. 2. 05
12x montags
18.30-20.00 Uhr
50,40 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Bitte bringen Sie eine Decke, Hallenturnschuhe und warme, bequeme Sportkleidung mit.

Kathrin Schumann

Wohlgeformte Oberarme, einen knackigen Po und straffe Schenkel - wer möchte das nicht. Mit einfachen Übungen und viel Spass stärken und kräftigen wir in diesem Kursus unsere Muskulatur, abgerundet durch Haltungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen. Dieser Kurs ist besonders für Frauen geeignet, die etwas für ihre Fitness und ihre "Problemzonen" tun wollen.

302.35 Fitness- und Funktionsgymnastik

Beginn: 8. 2. 05
15x dienstags
17.00-18.00 Uhr
42,- €
maximal 22 TN

>Brinker Schule<

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und bequeme Sportkleidung mit.

Angelika Pape

Mit einem abwechslungsreichen Gymnastikprogramm kann einseitigen Belastungen im Alltag entgegengewirkt werden. Zu flotter Musik erwärmen wir uns mit verschiedenen Schrittkombinationen. Bei den Kräftigungsübungen bringt der Einsatz verschiedener Kleingeräte (Tennisball, Frisbeescheibe, Seil, Theraband usw.) Abwechslung ins Programm. Das Fitnesstraining endet mit Dehn- und Entspannungsübungen.

302.36 Fitness- und Funktionsgymnastik für Frauen und Männer

Beginn: 8. 2. 05
15x dienstags
20.30-21.30 Uhr
42,- €
maximal 35 TN

>Schule Kaltenweide<

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und bequeme Sportkleidung mit.

Martina Rissel

Der Schwerpunkt liegt auf einer schonenden Kräftigungsgymnastik, die durch vielfältige Anregungen zum Aufwärmen, Dehnen und Bewegen ergänzt wird. Die Aufwärmphase startet mit Lockerungsübungen. Es folgt das Work-out mit Elementen des Aerobic- und Kraft-Ausdauer-Trainings. Dabei werden jeweils verstärkt einzelne Muskelgruppen (z.B. Bauch-, Bein- oder Gesäßmuskeln) trainiert. Für das ausgewogene Bodyforming folgen Dehnübungen, die gleichzeitig dem Abwärmen dienen und uns wieder zur Ruhe kommen lassen.

302.37 Fit - Gymnastik mit Spaß

Beginn: 23. 2. 05
12x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
50,40 €
maximal 35 TN

>Adolf-Reichwein-Schule<

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und Sportkleidung mit.

Kathrin Schumann

Dieser Kursus bietet ein vielfältiges Programm für Frauen und Männer, die Spaß an intensiver Bewegung haben und ihre Fitness erhalten bzw. steigern wollen.

Körperliche Fitness setzt sich zusammen aus Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Diese gilt es in einem ausgewogenen Maß durch Laufübungen, Stretching und funktionelle Gymnastik zu trainieren. Partnerübungen, Zirkeltraining, kleine Spiele, Einsatz von Geräten und Musik bringen Spaß und Abwechslung, Entspannungsübungen runden den Abend ab.

302.38 Gymnastik zum Schlankwerden und Fitbleiben

Beginn: 8. 2. 05
12x dienstags
10.00-11.30 Uhr
50,40 €
maximal 15 TN

>Haus der Jugend und des Sports<

Gudrun Hochburger

Dieser Kursus richtet sich an Teilnehmende, die abnehmen und ihre Diät mit intensiver Körperarbeit unterstützen wollen. Dabei wird den "Problemzonen" gezielt zu Leibe gerückt.

Übungen für den Rücken, Dehnungen zur Verbesserung der Elastizität und Lockerungsübungen runden das Programm ab. Ziel des Kursus ist es auch, durch verbesserte Kondition das körperliche Wohlbefinden zu erhöhen.

302.39 Gymnastik zum Schlankwerden und Fitbleiben

Beginn: 11. 2. 05
12x freitags
16.30-17.30 Uhr
33,60 €
maximal 15 TN

>Brinker Schule<

Gudrun Hochburger

➔ Inhalt wie Veranst.Nr. **302.38**

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

302.40 Walking - Schritt für Schritt

- Bewegung hält fit

Elvira Priesett

Beginn: 10. 2. 05
6x donnerstags
18.30-19.30 Uhr
16,80 €
maximal 16 TN

Treffpunkt:
Elisabethkirche

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und denken Sie an feste Schuhe.

Wer Lust hat, sich in der Natur an frischer Luft intensiv zu bewegen und etwas für die Gesundheit zu tun, ist beim Walking genau richtig. Walking ist ein dynamisches Gehen, ein gelenkschonendes, rückenfreundliches Herz- und Kreislauftraining. Das Tempo lässt sich den individuellen Möglichkeiten gut anpassen und langsam steigern.

Nicht "Rennen bis zum Umfallen", sondern mit Ruhe - denn in der Ruhe liegt die Kraft zur Ausdauer. Auf diese Weise kann rundum Fitness und Gesundheit erreicht werden. Walking eignet sich für Menschen jeden Alters, auch für Untrainierte.

302.41 Walking - Schritt für Schritt

- Bewegung hält fit

Elvira Priesett

Beginn: 7. 4. 05
7x donnerstags
18.30-19.30 Uhr
19,50 €
maximal 16 TN

Treffpunkt:
Freibad Silbersee

➡ Inhalt wie Veranst.-Nr. **302.40**

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und denken Sie an feste Schuhe.

302.42 Walking - Schritt für Schritt

- Bewegung hält fit

Elvira Priesett

Beginn: 9. 4. 05
7x samstags
11.00-12.00 Uhr
19,50 €
maximal 16 TN

Treffpunkt:
Freibad Silbersee

➡ Inhalt wie Veranst.-Nr. **302.40**

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und denken Sie an feste Schuhe

302.43 Nordic Walking

- mach mit - geh dich fit

NEU

Karin Beck

Beginn: 9. 2. 05 (auch während der Ferien)
8x mittwochs
10.00-11.30 Uhr
33,60 €
maximal 12 TN

Die Leihgebühr für die Laufstöcke in Höhe von 10.- € wird im Kurs erhoben.

Treffpunkt: Parkplatz Freibad Silbersee

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und denken Sie an feste Schuhe.

Dieser Kursus führt ein in die Technik des Nordic Walking.

Nordic Walking ist ein effektives und schonendes Ganzkörpertraining bei dem 90% der Gesamtmuskulatur beansprucht werden. Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich werden gelöst, außerdem wird die Oberkörper- und Rückenmuskulatur gekräftigt und die aerobe Ausdauer trainiert.

Der gesundheitsverbessernde und gleichzeitig schonende Aspekt des Nordic Walking stellt den idealen Neu- bzw. Wiedereinstieg in den Sport dar. Es gilt zudem als gute Ganzjahres Outdoor-Sportart zum gezielten Herz-Kreislauftraining sowie zur Rehabilitation, denn die Stöcke ermöglichen gleichzeitig individuelle Dosierung und Entlastung.

302.44 Nordic Walking

- mach mit - geh dich fit

NEU

Karin Beck

Beginn: 20. 4. 05
8x mittwochs
10.00-11.30 Uhr
33,60 €
maximal 12 TN

Die Leihgebühr für die Laufstöcke in Höhe von 10.- € wird im Kurs erhoben.

Treffpunkt: Parkplatz Freibad Silbersee

➡ Inhalt wie Veranst.-Nr. **302.43**

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und denken Sie an feste Schuhe.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

Sprachberatung
Belegen Sie bitte keinen Sprachenkursus "blind"! Lassen Sie sich beraten, damit Sie genau die Veranstaltung belegen, die Ihren Vorkenntnissen und Erwartungen entspricht. Folgende Beratungstermine sind im Frühjahr 2004 vorgesehen:

Unterrichtsziel:
Ziel des Sprachenunterrichts ist es, die Fähigkeit zu vermitteln, in allen wichtigen Situationen des täglichen Lebens sprachlich zu bestehen. Im Vordergrund steht daher das Sprechen und Hörverstehen in wirklichkeitsnahen Übungen.

Mindest- und Höchstzahl der Teilnehmenden:
Sofern nicht anders vermerkt, gilt für alle Veranstaltungen in der Regel eine Mindestzahl von 10 und eine Höchstzahl von 20 Teilnehmenden.

Sprachenberatung

Dienstag, 18 .1. und 25. 1.	9.00-12.00 Uhr im Eichenpark 16.00-18.00 Uhr im Eichenpark
Donnerstag, 13. 1., 20. 1., 3. 2.	15.00-18.00 Uhr im Treffpunkt
ab 10.2. Beratungszeiten sowie donnerstags	nach telefonischer Vereinbarung 16.00-18.00 Uhr im Eichenpark

Sprachen sind mit uns nicht fremd!

Erwachsene lernen lesen und schreiben

Wenn Sie diese Zeilen (mühelos) lesen können, geht es Ihnen besser als ca. 3 Millionen Deutschen, die nicht oder nur unzureichend Lesen und Schreiben gelernt haben. Die Schätzungen für Langenhagen schwanken zwischen ca. 600 und 900 Erwachsenen und Jugendlichen, die Schwierigkeiten mit den schriftlichen Anforderungen im Alltag haben und dadurch oft auf fremde Hilfe angewiesen sind.

Die Kurse richten sich sowohl an Personen, die kaum lesen und schreiben können, als auch an solche, die lesen können, aber noch Schwierigkeiten mit dem Schreiben haben. In kleinen Gruppen erfolgt eine Einführung in das Lesen und Schreiben von Anfang an oder eine Auffrischung und Erweiterung vorhandener Grundkenntnisse.

Bitte weisen Sie Betroffene auf diese Kurse hin. Ein Einstieg ist - nach einer persönlichen und vertraulichen Beratung - jederzeit möglich.

607.10 Lesen und Schreiben von Anfang an

7. 2.-18. 5. 05
12x montags und 13x mittwochs
16.30-18.00 Uhr
75,- €/45,- €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Gisela Maatz

Einführung in deutsche Schriftzeichen, Verbindung von Buchstaben zu Silben und ganzen Wörtern

607.20 Schreiben in Alltag, Ausbildung und Beruf

7. 2.-18. 5. 05
12x montags und 13x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
75,- €/45,- €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Gisela Maatz

Grundlagen deutscher Rechtschreibung und Zeichensetzung, verbunden mit Übungstexten und -diktaten, Verfassen eigener Kurztexte (Bewerbungen, Leserbrief etc.)

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

Die Kompetenzstufen des GER (Gemeinsamer Europäische Referenzrahmen)

Das VHS-Sprachkursprogramm richtet sich nach den vom Europarat entwickelten Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, was der/die Lernende kann bei Erreichen der jeweiligen Kompetenzstufe **kann ...**

C 2	- praktisch alles mündlich oder schriftlich verstehen - Sachverhalte und Argumente aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen wiedergeben und in einer kohärenten Darstellung zusammenfassen - sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und auch bei komplizierten Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen
C 1	- anspruchsvolle Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen - sich fast mühelos fließend ausdrücken, ohne öfter nach Worten zu suchen - die Zielsprache wirksam und flexibel im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium gebrauchen - sich klar und strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern, etwas ausführlich beschreiben oder berichten sowie Aussagen inhaltlich und sprachlich verknüpfen
B 2	- die Hauptinhalte komplexer Texte und im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen - sich spontan und fließend verständigen, so dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler ohne Belastung möglich ist - sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken sowie die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben
B 1	- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Themen aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht - sich zusammenhängend über vertraute Themen und Interessengebiete äußern - über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Wünsche und Ziele beschreiben sowie zu Ansichten und Plänen kurze Erklärungen und Begründungen abgeben
A 2	- einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke in Bereichen unmittelbarer Bedeutung (z.B. Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung) äußern und verstehen - sich in einfachen routinemäßigen Situationen über vertraute Themen verständigen
A 1	- sich selbst und andere vorstellen, einfache Fragen zur Person stellen sowie auf einfache Fragen dieser Art antworten - sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen - alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze im Zusammenhang mit persönlichen Bedürfnissen äußern und verstehen

Eine telefonische oder persönliche Sprachberatung (siehe Seite 93) ist im Zweifelsfall immer eine sinnvolle Ergänzung zur Selbsteinstufung.

Der folgenden Übersicht können Sie entnehmen, für welche Prüfung Sie sich wann und bei welcher Kompetenzstufe an der Volkshochschule Langenhagen anmelden können. Um eine optimale Vorbereitung zu gewährleisten, werden nur Anmeldungen von Teilnehmenden an VHS-Kursen angenommen. Außerdem ist eine vorherige Beratung erforderlich.

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

Der GER (Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen) und internationale Sprachprüfungen			
Kompetenzstufe	**Prüfungs-termin**	**Anmelde-schluss**	**Prüfungs-gebühr***
C 2: hervorragende Kenntnisse (z.B. nach 8 und mehr Lernjahren)			
Großes Deutsches Sprachdiplom (Goethe-Institut)	12./13.05.05	08. 03. 05	210,- €
Cambridge Certificate of Proficiency in English	16. 06. 05	10. 03. 05	145,- €
Diplôme Approfondi de Langue Française (DALF), B3 + B4	22. 06. 05	14. 04. 05	36,-/23,- €
C 1: sehr gute Kenntnisse (z.B. nach 7-8 Lernjahren)			
Kleines Deutsches Sprachdiplom (Goethe-Institut)	10. 05. 05	08. 03. 05	180,- €
Cambridge Advanced Certificate in English	15. 06. 05	10. 03. 05	140,- €
Diplôme Approfondi de Langue Française (DALF), B1 + B2	23. 06. 05	14. 04. 05	36,-/23,- €
Diploma de Español como Lengua Extranjera (DELE) – Nivel Superior	13. 05. 05	15. 03. 05	190,- €
B 2: gute Kenntnisse (z.B. nach 6-7 Lernjahren)			
Zentrale Mittelstufenprüfung Deutsch (Goethe-Institut)	19. 05. 05	15.03. 05	125,- €
Cambridge First Certificate in English	14. 06. 05	10. 03. 05	135,- €
English for Business – Level 2 **(LCCI)**	10. 06. 05	21. 04. 05	120,- €
English for Technical Purposes (TELC)	04. 06. 05	08. 04. 05	110,- €
Deutsch für den Beruf (TELC)	28. 05. 05	08. 04. 05	110,- €
Französisch für den Beruf (TELC)	04. 06. 05	08. 04. 05	110,- €
Spanisch für den Beruf (TELC)	28. 05. 05	08. 04. 05	110,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DELF) Niveau A5 + A6	23. 06. 05	14. 04. 05	36,-/23,- €
Diploma de Español como Lengua Extranjera (DELE) – Nivel Intermedio	13. 05. 05	15. 03. 05	170,- €
B 1: mittlere Kenntnisse (z. B. nach 5-6 Lernjahren, mittlere Reife)			
TELC-Zertifikat Deutsch	20. 05. 05	15.03. 05	100,- €
Cambridge Preliminary English Test (PET)	11. 06. 05	10. 03. 05	100,- €
English for Business – Level 1 **(LCCI)**	09. 06. 05	21. 04. 05	110,- €
English for the Hotel and Catering Industry	07. 05. 05	12. 03. 05	110,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DELF) Niveau A3 + A4	22. 06. 05	14. 04. 05	36,-/23,- €
TELC-Certificato d'Italiano	28. 05. 05	08. 04. 05	100,- €
TELC-Zertifikat Russisch	07. 05. 05	12. 03. 05	100,- €
Diploma de Español como Lengua Extranjera (DELE) – Nivel Inicial	13. 05. 05	15. 03. 05	130,- €
A 2: solide Grundkenntnisse (z.B. nach 3-4 Lernjahren)			
TELC-Start Deutsch 2 Z	auf Anfrage		85,- €
TELC-Certificate in English – Elementary Level	auf Anfrage		
Diplôme d'Études en Langue Française (DELF) Niveau A1 + A2	21. 06. 05	14. 04. 05	36,-/23,- €
TELC-Certificato d'Italiano – Livello elementare	auf Anfrage		75,- €
Certificado de Español – Nivel elemental	auf Anfrage		75,- €
A 1: einfache Grundkenntnisse (z.B. nach 2 Lernjahren)			
START-Prüfungen in Deutsch, Französisch, Italienisch, Spanisch	auf Anfrage		20,- €

Prüfungsgebühren sind bei der Anmeldung in der VHS in bar oder per Scheck zu entrichten!
Für verspätete Anmeldungen wird eine Zusatzgebühr in Höhe von 10,- € berechnet.

Die Kurse 404.11 bis 404.14 entsprechen der Kompetenzstufe A1 des GER **(s. S. 92)**

404.11 Deutsch als Fremdsprache I a

7. 2.-18. 5. 05
12x montags und
13x mittwochs
9.00-11.30 Uhr
135,- €/81,- €
Lgh.-Pass: 5,10 €

Valentina Lunau

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Passwort Deutsch 1, ab L. 1
Klett, Best.-Nr. 675 800

>Treffpunkt<

404.12 Deutsch als Fremdsprache I b

8. 2.-19. 5. 05
13x dienstags und
12x donnerstags
15.30-18.00 Uhr
135,- €/81,- €
Lgh.-Pass: 5,10 €

Zsuzsanna Bényei-Büttner

Passwort Deutsch 1, ab L. 4
Klett, Best.-Nr. 675 800

>Treffpunkt<

404.13 Deutsch als Fremdsprache I c

8. 2.-19. 5. 05
13x dienstags und
12x donnerstags
9.00-11.30 Uhr
135,- €/81,- €
Lgh.-Pass: 5,10 €

Zsuzsanna Bényei-Büttner

Passwort Deutsch 2, ab L. 8
Klett, Best.-Nr. 675 800

>Treffpunkt<

404.14 Deutsch als Fremdsprache I c

28. 1.-18. 3. 05
8x freitags
10.30-12.00 Uhr
14,40 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

- für türkische Frauen

Razije Ebcinoglu

in Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten

>Treffpunkt<

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

404.20 Deutsch als Fremdsprache A2

7. 2.-17. 5. 05
12x montags und 13x dienstags
9.00-11.30 Uhr
135,- €/81,- €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Birgitt Klemp-Raske

Dieser Kursus entspricht der Kompetenzstufe A2 des GER (s. S. 92).
Nach Abschluss des Lehrbuchs "Themen 2" kann die Prüfung "Start Deutsch 2 Z" abgelegt werden (s. S).

Themen 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 8
Hueber, Best.-Nr. 001522-8 und 011522-2

404.30 Deutsch als Fremdsprache B1
- Zertifikatsvorbereitung

8. 2.-19. 5. 05
13x dienstags und 12x donnerstags
15.30-18.00 Uhr
135,- €/81,- €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Susanne Kautz

Dieser Kursus entspricht der Kompetenzstufe B1 des GER (s. S. 92)

Themen neu - Zertifikatsband,
Hueber, Best.-Nr. 301523-7 und 311523-1

P

Europa-Sprachzertifikat "Deutsch"
Prüfungstermin: 20. 5. 2005
Anmeldeschluss: 15. 3. 2005
Prüfungsgebühr: 100,- €

Deutsch - Mittelstufe
Die beiden folgenden Kurse entsprechen der Kompetenzstufe B 2 des GER (s. S. 92) und bereiten auf die Mittelstufenprüfung des Goethe-Instituts vor. Die Anmeldung zu dieser Prüfung, die eine sprachliche Zulassungsvoraussetzung für das Studium an zahlreichen deutschen Hochschulen darstellt, setzt die Teilnahme an einem der nachstehenden Kurse voraus.
Bitte lassen Sie sich beraten!

404.41 Deutsch - Mittelstufe - vormittags

8. 2.-19. 5. 05
13x dienstags und 12x donnerstags
8.45-10.15 Uhr
105,- €/63,- €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Gisela Maatz

em-Hauptkurs, Lehr- und Arbeitsbuch
Hueber, Best.-Nr. 001600-3 und 011600-8

404.42 Deutsch - Mittelstufe

8. 2.-19. 5. 05
13x dienstags und 12x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
105,- €/63,- €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Susanne Kautz

em-Hauptkurs, Lehr- und Arbeitsbuch
Hueber, Best.-Nr. 001600-3 und 011600-8

P

Zentrale Mittelstufenprüfung (Goethe-Institut)
Prüfungstermin: 19. 5. 2005
Anmeldeschluss: 15. 3. 2005
Prüfungsgebühr: 125,- €

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

404.50 Deutsch - Oberstufe

8. 2.-28. 4. 05
10x dienstags und 10x donnerstags
20.00-21.30 Uhr
84,- €/50,40 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Elke Grass-Seifert

Dieser Kursus entspricht der Kompetenzstufe C1 des GER (s. S. 92) und ermöglicht die Vorbereitung auf die nachstehende Prüfung.

Lehrwerk: Das Oberstufenbuch, Schubert-Verlag, ISBN-Nr. 3-929526-58-1
Zusätzliche literarische Texte nach Absprache

P **Kleines Deutsches Sprachdiplom (Goethe-Institut)**
schriftl. Prüfungstermin: 10. 5. 2005
Anmeldeschluss: 8. 3. 2005
Prüfungsgebühr: 180,- €

406.00 Englisch im Kindergarten

- Fortbildung für Erzieher/innen

Freitag, 4. 3. 05
9.00-14.00 Uhr
30,- €
inkl. Unterrichtsmaterial

>Bildungszentrum Eichenpark<

Andy Reed

Schon im Kindergartenalter ist eine erste Begegnung mit einer Fremdsprache anregend und sinnvoll:

Der in Langenhagen wohnende, englische Lehrer und Entertainer Andy Reed zeigt, wie Vorschulkinder mit eingängigen und unterhaltsamen Liedern, englischen Tänzen, kooperativen Spielen und viel Spaß auf altersgemäße Weise authentisches Englisch erleben können.

Englisch-Kompakt: Wiedereinstieg statt Neubeginn

Auf zwei verschiedenen Niveaustufen ermöglichen Ihnen die folgenden Kurse in "kompakter Form" eine rasche Auffrischung unterschiedlich "verschütteter" Vorkenntnisse. Die Kurse können auch einzeln belegt werden. Bitte lassen Sie sich beraten!
Die Lehrbücher können für die Dauer eines Kompaktkurses am jeweils ersten Unterrichtstag gegen eine Gebühr von 5,- € entliehen werden.

Lift Off 1, Cornelsen-Verlag, Best.-Nr. 2000-2
Lift Off 3, Cornelsen-Verlag, Best.-Nr. 2076-2

Unterrichtszeit:	donnerstags	18.15-21.30 Uhr
	freitags	18.15-21.30 Uhr
	samstags	9.00-12.15 Uhr
	- insgesamt jeweils 12 Unterrichtsstunden	
Teilnahmegebühr:	32,40 €/19,40 €; Lgh.-Pass: 5,10 € pro Kursus	
Teilnehmerzahl:	7 - 12 Personen	
Unterrichtsort:	**>Treffpunkt<**	

Englisch A1 - Auffrischung "Kompakt"

Claudia Kempf-Oldenburg

406.61 Do, 03. 03.-Sa, 05. 03. 05 Lift Off 1, Lektion 1 + 2
406.62 Do, 14. 04.-Sa, 16 04. 05 Lift Off 1, Lektion 3 + 4
406.63 Do, 19. 05.-Sa, 21. 05. 05 Lift Off 1, Lektion 5 + 6
406.64 Do, 16. 06.-Sa, 18. 06. 05 Lift Off 1, Lektion 7 + 8
406.64 Do, 16. 06.-Sa, 18. 06. 05 Lift Off 1, Lektion 7 + 8

Englisch A2 - Auffrischung "Kompakt"

Marina Badura

406.71 Do, 03. 03.-Sa, 05. 03. 05, Lift Off 3, Lektion 1 + 2
406.72 Do, 14. 04.-Sa, 16. 04. 05, Lift Off 3, Lektion 3 + 4
406.73 Do, 19. 05.-Sa, 21. 05. 05, Lift Off 3, Lektion 5 + 6
406.74 Do, 16. 06.-Sa, 18. 06. 05, Lift Off 3, Lektion 7 + 8

➙ **English Fun for Kids**
für Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 1 und 2
Veranst.-Nr. 406.01, s. S. 47

Die Kurse 406.10 bis 406.22 entsprechen der Kompetenzstufe A 1 des GER (s. S. 92)

406.10 Englisch I a

Bildungsurlaub
Montag, 24. 1. 05 bis
Freitag, 28. 1. 05
9.00-16.30 Uhr
84,- €/50,40 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Claudia Kempf-Oldenburg

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Lehrbuch: Lift Off 1, ab Lektion 1
Cornelsen, Best.-Nr. 2000-2

406.11 Englisch I b

8. 2. -31. 5. 05
15x dienstags
20.00-21.30 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Marina Badura

Lehrbuch: Lift Off 1, ab Lektion 6
Cornelsen, Best.-Nr. 2000-2

406.12 Englisch I c

9. 2. -8. 6. 05
15x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Helle Faßhauer

Lehrbuch: Lift Off 1, ab Lektion 10
Cornelsen, Best.-Nr. 2000-2

FaBeLhaft!

406.13 Englisch I d - vormittags

9. 2. -8. 6. 05
15x mittwochs
9.30-11.00 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Carmen Lüning

Lehrbuch: Lift Off 1, ab Lektion 11
Cornelsen, Best.-Nr. 2000-2

FaBeLhaft!

406.21 Englisch II b - vormittags

10. 2.- 16. 6. 05
15x donnerstags
10.30-12.00 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Ursula Grundey-Tobien

Lehrbuch: Lift Off 2, ab Lektion 3
Cornelsen, Best.-Nr. 2038-0

FaBeLhaft!

406.22 Englisch II d - vormittags

10. 2.- 16. 6. 05
15x donnerstags
8.45-10.15 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Ursula Grundey-Tobien

Lehrbuch: Lift Off 2, ab Lektion 8
Cornelsen, Best.-Nr. 2038-0

Die Kurse 406.30 bis 406.34 entsprechen der Kompetenzstufe A2 des GER (s. S. 92)

406.30 Lernen mit Muße: Englisch III a

- vormittags für Seniorinnen und Senioren

8. 2. -31. 5. 05
15x dienstags
10.30-12.00 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Hildegard Ruck

Lehrbuch: Going for Gold, ab Lektion 1
Cornelsen, Best.-Nr. 2049-5

406.31 Englisch III a

8. 2. -31. 5. 05
15x dienstags
18.15-19.45 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Marina Badura

Lehrbuch: Lift Off 3, ab Lektion 1
Cornelsen, Best.-Nr. 2076-3

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

FaBeLhaft!

406.32 Englisch III b - vormittags

9. 2. -8. 6. 05
15x mittwochs
8.45-10.15 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Ursula Grundey-Tobien

Lehrbuch: Lift Off 3, ab Lektion 3
Cornelsen, Best.-Nr. 2076-3

406.33 Lernen mit Muße: Englisch III b
- vormittags für Seniorinnen und Senioren

9. 2. -8. 6. 05
15x mittwochs
8.45-10.15 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Rocio Heimbach

Lehrbuch: Lift Off 3, ab Lektion 3
Cornelsen, Best.-Nr. 2076-3

406.34 Boston, New York, Washington

Diavortrag
in englischer Sprache
Donnerstag, 20. 1. 05
19.00 Uhr '
6,- €

>Treffpunkt<

Wiebke Franke

The three metropolitan cities on the East Coast reflect the American way of life in various respects: Boston is one of the oldest and perhaps the most "European" cities of the US, New York City represents the vibrant financial and business center. Washington D.C. is not only the capital but also a city with a wide cultural and ethnic variety.

Teilnahmevoraussetzung: Abschluss von "Lift Off 3" oder vergleichbare Englisch-Kenntnisse.

Die Kurse 406.41 bis 406.45 entsprechen der Kompetenzstufe B 1 des GER (s. S. 92)

406.41 Englisch IV - Auffrischung

9. 2. -8. 6. 05
15x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Wiebke Franke

A New Start - Certificate Course
Cornelsen, Best.-Nr. 5741-0, ab L. 1

406.42 Lernen mit Muße: Englisch IV b
- vormittags für Seniorinnen und Senioren

9. 2. -8. 6. 05
15x mittwochs
10.30-12.00 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Rocio Heimbach

A New Start - Certificate Course
Cornelsen, Best.-Nr. 5741-0, ab L. 3

406.43 Englisch IV c - vormittags

7. 2. -6. 6. 05
15x montags
10.30-12.00 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Helle Faßhauer

A New Start - Certificate Course
Cornelsen, Best.-Nr. 5741-0, ab L. 6

FaBeLhaft!

406.44 Englisch IV c - vormittags

9. 2. -8. 6. 05
15x mittwochs
8.45-10.15 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Claudia Kempf-Oldenburg

A New Start - Certificate Course
Cornelsen, Best.-Nr. 5741-0, ab L. 6

FaBeLhaft!

406.45 Englisch IV c - vormittags

9. 2. -8. 6. 05
15x mittwochs
10.30-12.00 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Marina Badura

A New Start - Certificate Course
Cornelsen, Best.-Nr. 5741-0, ab L. 6

Nach Beendigung der Grundstufe Englisch (z.B. nach Abschluss von "Lift Off 4" oder bei einem vergleichbaren Kenntnisstand) haben Sie die Möglichkeit, die folgende, international anerkannte Prüfung abzulegen:

P **Cambridge Preliminary English Test (PET)**
Prüfungstermin: Samstag, 11. 6. 2005
Anmeldeschluss: Donnerstag, 10. 3. 2005
Prüfungsgebühr: 100,- €

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

Die Kurse 406.51 bis 406.54 entsprechen der Kompetenzstufe B 1 des GER (s. S. 92)

Englisch - Konversation
Schwerpunkt der folgenden Kurse ist das freie Sprechen in ungezwungener Atmosphäre. Bei Bedarf wird auch auf spezielle grammatische Probleme und auf aktuelle Themen eingegangen.

406.51 Englisch - Easy Conversation
- Vormittagskursus

8. 2. -31. 5. 05
15x dienstags
8.45-10.15 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
>Treffpunkt<

Ursula Grundey-Tobien

Aktuelle Themen und einfache Lektüre nach Absprache

406.52 Englisch - Easy Conversation
- Vormittagskursus

8. 2. -31. 5. 05
15x dienstags
10.30-12.00 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
>Treffpunkt<

Ursula Grundey-Tobien

Aktuelle Themen und einfache Lektüre nach Absprache

406.53 Englisch - Konversation am Vormittag

9. 2. -8. 6. 05
15x mittwochs
10.30-12.00 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
>Treffpunkt<

Ursula Grundey-Tobien

Aktuelle Themen und Lektüre nach Absprache

406.54 Englisch - Allgemeine Sprachpraxis

9. 2. -8. 6. 05
15x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
>Treffpunkt<

Wiebke Franke

A New Start - Advanced Course
Cornelsen, Best.-Nr. 6164-7

P

Cambridge First Certificate in English
schriftl. Prüfungstermin: 14. 6. 05
Anmeldeschluss: 10. 3. 05
Prüfungsgebühr: 130,- €

Englisch für Berufsrückkehrerinnen

Ohne Englisch geht es nicht: Internationale Kontakte und ein zusammenwachsendes Europa machen solide Englisch-Kenntnisse in fast allen Bereichen zu einer wesentlichen beruflichen Voraussetzung. Bitte lassen Sie sich beraten!
Auf Anfrage besteht die Möglichkeit zu kostenloser Betreuung von Kindern ab 2 Jahren im benachbarten Mehr-Generationen-Haus Mütterzentrum. Bitte geben Sie Zahl und Alter der zu betreuenden Kinder bei der Anmeldung an.

FaBeLhaft!

406.20 Englisch II - Auffrischung

Montag, 17. 1. 05 bis
Donnerstag, 20. 1. 05
8.45-12.00 Uhr
40,- €/25,30 €
Lgh.-Pass: 8,30 €
>Treffpunkt<

Helle Faßhauer

Lehrbuch: Lift Off 2, ab Lektion 1
Cornelsen, Best.-Nr. 2038-0

FaBeLhaft!

406.30 Englisch III - Auffrischung

Montag, 17. 1. 05 bis
Donnerstag, 20. 1. 05
8.45-12.00 Uhr
40,- €/25,30 €
Lgh.-Pass: 8,30 €
>Treffpunkt<

Marina Badura

Lehrbuch: Lift Off 3, ab Lektion 1
Cornelsen, Best.-Nr. 2076-3

FaBeLhaft!

406.35 Telefon-Training Englisch

Montag, 24. 1. 05 bis
Mittwoch, 26. 1. 05
8.45-12.00 Uhr
30,- €/19,- €
Lgh.-Pass: 7,50 €
>Treffpunkt<

Nathalie Führer

Dieser Kompaktkursus vermittelt in wirklichkeitsnahen Gesprächssituationen die wesentlichen Grundlagen erfolgreicher englischsprachiger Kommunikation am Telefon.

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

Englisch für den Beruf FaBeLhaft!

Die folgenden Kurse setzen Englisch-Kenntnisse der **GER-Kompetenzstufe A2** (z.B. nach Abschluss des Lehrwerks "Lift Off 3" voraus.

406.90 Basis for Business English I

Bildungsurlaub
Montag, 21. 3. 05 bis Donnerstag, 24. 3. 05
9.30-12.45 Uhr
48,- €/28,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Claudia Kempf-Oldenburg

Dieser für Teilzeitbeschäftigte als Bildungsurlaub anerkannte Intensivkursus bietet eine praxisorientierte Einführung in das Wirtschaftsenglisch.

Das Unterrichtsmaterial wird ca. 10 Tage vor Kursbeginn bekannt gegeben.

406.91 Basis for Business English I

19. 2.-12. 3. 05
4x samstags
9.00-12.15 Uhr
48,- €/28,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Claudia Kempf-Oldenburg

Das Lehrwerk wird 10 Tage vor Kursbeginn bekannt gegeben.

406.92 Basis for Business English II

9. 4.-30. 4. 05
4x samstags
9.00-12.15 Uhr
48,- €/28,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Claudia Kempf-Oldenburg

Das Lehrwerk wird 10 Tage vor Kursbeginn bekannt gegeben.

Maßgeschneiderte Englischkurse für Ihren Betrieb
Auf Wunsch führt die Volkshochschule für Firmen und andere Institutionen terminlich und inhaltlich "maßgeschneiderte" Kurse oder Seminare durch. In den mit * gekennzeichneten Bereichen besteht die Möglichkeit zum Ablegen einer international anerkannten, berufsbezogenen Prüfung. Wir beraten Sie gern.

LCCI EXAMINATIONS BOARD

TELC The European Language Certificates Communication & Competence

English for Business*
English for Technical Purposes *
English for Medical Purposes
English for International Trade and Transport
English for Meetings and Conferences
Product and Company Presentation
Telephoning
Business Correspondence
English for the Hotel and Catering Industry*

408.00 Französisch für die Reise

Wochenendseminar
Freitag, 20. 5. 05
17.45-21.15 Uhr
Samstag, 21. 5. 05
9.30-17.00 Uhr
27,- €/17,- €
inkl. Unterrichtsmaterial

>Bildungszentrum Eichenpark<

Agnès Marie

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse üben in diesem Seminar typische Reisesituationen (z.B. Begrüßung, im Hotel und im Restaurant, beim Einkauf, am Bahnhof oder am Flughafen) und erfahren außerdem viel Wissenswertes über Land und Leute.

Schnupperkursus Französisch für Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 4 und 5
Montag, 21.3. bis Mittwoch 23.3.05 (Osterferien)
Veranst.-Nr. 408.01, siehe Seite 47

408.10 Französisch I b

8. 2.-31.5. 05
15x dienstags
20.00-21.30 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
>Treffpunkt<

Birgitt Klemp-Raske

Perspectives 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 5
Cornelsen; Best.-Nr. 2009-81 & 2009-90

408.20 Französisch A2+

8. 2.-31.5. 05
15x dienstags
20.00-21.30 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Eric Pellicer

Dieser Kursus entspricht der Kompetenzstufe A2-B1 des GER (s.S. 92)

Rendez-vous 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Cornelsen, Best.-Nr. 7907-4 & 7908-2 ab Lektion 12

P Nach Abschluss des Lehrwerks **"Rendez-vous 2"** können Sie die Prüfung **"DELF A1** und **A2"** (siehe unten) ablegen.

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

408.30 Französisch A2 - Auffrischung - - für Schülerinnen und Schüler

Montag, 21. 3. 05 bis Mittwoch, 23. 3. 05 (Osterferien) 8.45-12.00 Uhr 35,- €/22,- € inkl. Materialkosten

>Bildungszentrum Eichenpark<

Agnès Marie

Dieser Kompaktkursus für Schüler/innen der Klassenstufen 9 und 10 dient der Auffrischung von Grammatik und Wortschatz und macht gleichzeitig auf der Grundlage von Modellprüfsätzen mit der Französisch-Prüfung DELF A1 vertraut.

408.35 Mit Erfolg zum DELF-Diplom

Freitag, 17. 6. 05 16.00-21.00 Uhr 16,- €/10,- € inkl. Materialkosten

>Treffpunkt<

Elke Grass-Seifert

Dieses Seminar macht auf der Grundlage von Modellprüfsätzen mit der nachstehenden Prüfung vertraut.

P **Diplôme d'Études en langue Française (DELF)**
Prüfungstermin: 21./22. 6. 2005
Anmeldeschluss: 14. 4. 2005
Prüfungsgebühr: 36,- €
(für Schüler/innen 23,- €)

408.41 Französisch B1: conversation facile

7. 2.-6. 6. 05 15x montags 18.15-19.45 Uhr 63,- €/37,80 € Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Agnès Marie

Alltagsthemen im Gespräch, Grammatikwiederholung und einfache Lektüre nach Absprache

408.42 Französisch B2: Konversation und Lektüre

8. 2.-31.5. 05 15x dienstags 18.15-19.45 Uhr 63,- €/37,80 € Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Eric Pellicer

Alltagsthemen im Gespräch, Lektüre und Chansons nach Absprache

Die Kurse 409.00 bis 409.14 entsprechen der Kompetenzstufe A 1 des Europäischen Referenzrahmens **(s. S. 92)**

409.00 Italienisch für die Reise

Wochenendseminar Freitag, 20. 5. 05 17.45-21.15 Uhr Samstag, 21. 5. 05 9.30-17.00 Uhr 27,- €/17,- € inkl. Unterrichtsmaterial

>Bildungszentrum Eichenpark<

Petra Gentili

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse üben in diesem Seminar typische Reisesituationen (z.B. Begrüßung, im Hotel und im Restaurant, beim Einkauf, am Bahnhof oder am Flughafen) und erfahren außerdem viel Wissenswertes über Land und Leute.

409.11 Italienisch I a

10. 2.-16. 6. 05 15x donnerstags 18.30-20.00 Uhr 63,- €/37,80 € Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Petra Gentili

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Allegro 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1
Klett-Verlag, Best.-Nr. 525 565-1

409.12 Italienisch I b

7. 2.-6. 6. 05 15x montags 20.15-21.45 Uhr 63,- €/37,80 € Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Petra Gentili

Allegro 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 4
Klett-Verlag, Best.-Nr. 525 565-1

409.13 Italienisch I d - vormittags

7. 2.-6. 6. 05 15x montags 8.45-10.15 Uhr 63,- €/37,80 € Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Sabrina Regazzo-Thoms

Linea diretta 1, Lehr- und Arbeitsbuch
Hueber, Best.-Nr. 005174-7 & 015174-1
ab Lektion 11

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

409.14 Italienisch I d

7. 2.-6. 6. 05
15x montags
18.30-20.00 Uhr
81,- €/48,60 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

Petra Gentili

Linea diretta 1, Lehr- und Arbeitsbuch
Hueber, Best.-Nr. 005174-7 & 015174-1
ab Lektion 12

mind. 7 Teilnehmende

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bildungsurlaub "Italienisch in Italien"
Leitung: Margarete Managó
Sorrento, 4.- 12. Juni 2005
Anmeldeschluss: 4. April 2005
Info: Leine-VHS, Tel. 0511/23 1158; www.leine-vhs.de

409.20 Italienisch II b - vormittags

10. 2.-16. 6. 05
15x donnerstags
8.45-10.15 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

Petra Gentili

Dieser Kursus entspricht der Kompetenzstufe A2 des GER (s. S. 92)

>Treffpunkt<

Linea diretta 2, Lehr- und Arbeitsbuch
Hueber, Best.-Nr. 005175-5 & 015175-X
ab Lektion 5

P

Certificato d'Italiano
Prüfungstermin: Samstag, 28. 5. 2005
Anmeldeschluss: 8. 4. 2005
Prüfungsgebühr: 100,- €

409.30 Italienisch - Konversation

7. 2.-9. 5. 05
12x montags
18.30-20.00 Uhr
50,40 €/30,20 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

Sabine Behrendt

Dieser Kursus entspricht der Kompetenzstufe B1 des GER (s. S. 92)

Konversation, Lektüre nach Absprache und gelegentliche grammatische Auffrischung

>Bildungszentrum Eichenpark<

Die Bildungsurlaube 422.91 bis 422.93 entsprechen der Kompetenzstufe A1 des GER (s. S. 92)

422.91 Spanisch I a

Bildungsurlaub
Montag, 7. 3. 05 bis
Freitag, 11. 3. 05
9.00-16.30 Uhr
84,- €/50,40 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

Leticia Lampe, Alfredo Saucedo

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-1, ab L. 1

>Bildungszentrum Eichenpark<

422.92 Spanisch I b

Bildungsurlaub
Montag, 24. 1. 05 bis
Freitag, 28. 1. 05
9.00-16.30 Uhr
84,- €/50,40 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

Leticia Lampe, Alfredo Saucedo

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-1, ab L. 4

>Bildungszentrum Eichenpark<

422.93 Spanisch I b

Bildungsurlaub
Montag, 6. 6. 05 bis
Freitag, 10. 6. 05
9.00-16.30 Uhr
84,- €/50,40 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

Leticia Lampe, Alfredo Saucedo

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-1, ab L. 4

>Bildungszentrum Eichenpark<

Die Kurse 422.00 bis 422.17 entsprechen der Kompetenzstufe A1 des GER (s. S. 92)

422.00 Spanisch für die Reise

Wochenendseminar
Freitag, 20. 5. 05
17.45-21.15 Uhr
Samstag, 21. 5. 05
9.30-17.00 Uhr
27,- €/17,- €
inkl. Unterrichtsmaterial

>Bildungszentrum Eichenpark<

Gloria von Paschkewitsch

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse üben in diesem Seminar typische Reisesituationen (z.B. Begrüßung, im Hotel und im Restaurant, beim Einkauf, am Bahnhof oder am Flughafen) und erfahren außerdem viel Wissenswertes über Land und Leute.

FaBeLhaft!

422.10 Spanisch I a - vormittags

10. 2.-16. 6. 05
15x donnerstags
10.30-12.00 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Leticia Lampe

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-1, ab L. 1

422.11 Spanisch I a

8. 2.-31. 5. 05
15x dienstags
20.15-21.45 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Rodolfo Küstermann

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-1, ab L. 1

FaBeLhaft!

422.12 Spanisch I b - vormittags

7. 2.-6. 6. 05
15x montags
8.45-10.15 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Leticia Lampe

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-1, ab L. 3

422.13 Spanisch I b

7. 2.-6. 6. 05
15x montags
20.00-21.30 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Alfredo Saucedo

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-1, ab L. 4

422.14 Spanisch I c

8. 2.-31. 5. 05
15x dienstags
18.30-20.00 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Rodolfo Küstermann

Caminos 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 6 Klett-Verlag, Best.-Nr. 514880 & 514885

422.15 Spanisch I d

8. 2.-31. 5. 05
15x dienstags
18.30-20.00 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Gloria von Paschkewitsch

Caminos 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 9 Klett-Verlag, Best.-Nr. 514880 & 514885

Bildungsurlaub "Spanisch in Spanien"
Leitung: Silvina Gath
Santiago de Compostela, 4.- 12. Juni 2005
Anmeldeschluss: 4. April 2005
Info: Leine-VHS, Tel. 0511/23 1158; www.leine-vhs.de

422.16 Spanisch I e

8. 2.-31. 5. 05
15x dienstags
20.15-21.45 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Gloria von Paschkewitsch

Caminos 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 11 Klett-Verlag, Best.-Nr. 514880 & 514885

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

422.17 Spanisch I f

7. 2.-6. 6. 05
15x montags
18.15-19.45 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Alfredo Saucedo

Caminos 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 14
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514880 & 514885

P

Certificado de Español
- Nivel elemental -
Prüfungstermin nach Vereinbarung
Prüfungsgebühr: 75,- €

FaBeLhaft!

422.21 Spanisch II c - vormittags

7. 2.-6. 6. 05
15x montags
10.30-12.00 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Leticia Lampe

Caminos 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 5
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 890 & 514 895

422.22 Spanisch II d

10. 2.-19. 5. 05
12x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
64,80 €/38,90 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Leticia Lampe

Caminos 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 7
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 890 & 514 895

zusätzliche Lektüre nach Absprache

mind. 7 Teilnehmende

P

Diploma de Español como
Lengua Extranjera (DELE) - Nivel Inicial -
Prüfungstermin: 13. 5. 2005
Anmeldeschluss: 15. 3. 2005
Prüfungsgebühr: 130,- €

422.23 Spanisch II e

8. 2.-31. 5. 05
15x dienstags
20.00-21.30 Uhr
81,- €/48,60 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Alfredo Saucedo

Caminos 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 9
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 890 & 514 895

mind. 7 Teilnehmende

422.40 Spanisch Konversation

7. 2.-6. 6. 05
15x montags
18.15-19.45 Uhr
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Dr. Gabriela Straetger

Vemos, leemos, escuchamos y conversamos. Hora y media de español. Los participantes conversan y escuchan, leen y comentan. Temas variados de actualidad. A gusto se escribe también.

417.00 Polnisch für die Reise

Wochenendseminar
Freitag, 20. 5. 05
17.45-21.15 Uhr
Samstag, 21. 5. 05
9.30-17.00 Uhr
27,- €/17,- €
inkl. Unterrichts-material

>Bildungszentrum Eichenpark<

Alicja Wierzba

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse üben in diesem Seminar typische Reisesituationen (z.B. Begrüßung, im Hotel und im Restaurant, beim Einkauf, am Bahnhof oder am Flughafen) und erfahren außerdem viel Wissenswertes über Land und Leute.

Polnisch-Bildungsurlaube in Krakau
Deutsch-Polnische Akademische Gesellschaft
Info: www.uj.edu.pl/PNTA

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

419.10 Russisch I c

9. 2.-8. 6. 05
15x mittwochs
18.00-19.30 Uhr
81,- €/48,60 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
mind. 7 Teilnehmende

>Treffpunkt<

Ursula Vöckler

Dieser Kursus entspricht der Kompetenzstufe A1 des GER (s. S. 92)

MOCT 1 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 8
Klett, Best.-Nr. 527 531 & 527 535

419.20 Russisch A2

8. 2.-31. 5. 05
15x dienstags
18.15-19.45 Uhr
81,- €/48,60 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
mind. 7 Teilnehmende

>Treffpunkt<

Ursula Vöckler

Dieser Kursus entspricht der Kompetenzstufe A2 des GER (s. S. 92)

Lehrwerk: Chawronina -
Sprechen Sie Russisch, ab Lektion 11

419.30 Russisch B1

7. 2.-6. 6. 05
15x montags
18.15-19.45 Uhr
81,- €/48,60 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
mind. 7 Teilnehmende

>Treffpunkt<

Ursula Vöckler

Dieser Kursus entspricht der Kompetenzstufe B1 des GER (s. S. 92)

Modernes Russisch - Dorogi

P

Europa-Sprachzertifikat Russisch
Prüfungstermin: 7. 5. 05
Anmeldeschluss: 12. 3. 05
Prüfungsgebühr: 100,- €

403.00 Dänisch B1 - Konversation

7. 2.-6. 6. 05
15x montags
20.00-21.30
63,- €/37,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Else Mikkelsen-Rech

Vi laeste Molbohistorier i efteraaret. I april er det 200 aar siden H.C. Andersen blev foedt, saa ham vil vi laese noget af. Desuden staat "Myrens Fortaellinger" og "Tres beroemte Danskere" paa programmet. Saa vi har nok at tage fat paa! Grammatikken er jo stadig vigtig. Har du laert dansk tidligere, er du meget velkommen.

420.00 Schwedisch B1 - Konversation

7. 2.-6. 6. 05
15x montags
20.00-21.30 Uhr
81,- €/48,60 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
mind. 7 Teilnehmende

>Treffpunkt<

Laisa Sterner

Dieser Kursus entspricht der Kompetenzstufe B1 des GER (s. S. 92)

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 708

509.01 Rede- und Vortragstechnik für Fach- und Führungskräfte - Teil I

Wochenendseminar
Freitag, 29. 4. 05
17.00-21.45 Uhr
Samstag, 30. 4. 05
9.30-18.00 Uhr
88,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Gabriele-Regina Thomas

Besprechungen leiten, Vorträge und Ansprachen halten, Anweisungen geben - Situationen im Berufsalltag, die eine professionelle Redefähigkeit erfordern.

Dieses Seminar wendet sich an Fach- und Führungskräfte sowie an entsprechende Nachwuchskräfte, die ihr Rede- und Kommunikationsverhalten optimieren möchten.
Folgende Inhalte sind u. a. vorgesehen:
- Grundsätze angewandter Rhetorik
- Redeformen
- Aufbau einer Rede
- 5-Satz-Technik
- Manuskriptarbeit
- Analyse- und Bewertungsfaktoren von Reden

509.02 Reden - Argumentieren - Diskutieren

Rhetorik und Kommunikation

Bildungsurlaub
Montag, 6. 6. 05 bis
Freitag, 10. 6. 05
jeweils
8.45-16.15 Uhr
120,- €/72,- €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Gabriele-Regina Thomas

Einen erheblichen Teil unserer Lebenszeit verbringen wir im Gespräch mit anderen. Trotzdem ist eine Verständigung in der Familie, am Arbeitsplatz, in der öffentlichen Interessenvertretung häufig erschwert durch sprachliche Unzulänglichkeiten, Missverständnisse, Hemmungen oder Ängste.
Inhalte dieses Seminars sind u.a. eine praktische Einführung in sachgerechte Rede- und Argumentationsformen sowie angemessenes Diskussionsverhalten.
Schwerpunkte sind theoretische Grundlagen von Kommunikationsprozessen und deren Störungen, die Analyse von körpersprachlichen Signalen und die Bewältigung von Redeängsten. Rede-, Artikulations- und Argumentationstechniken werden ausführlich behandelt. Ziele, Regeln und Klippen in Diskussionen und Gesprächen werden ebenfalls thematisiert. Vielfältige praktische Übungen sind Bestandteil dieser Bildungswoche.

509.03 Präsentation und Rhetorik

Wochenendseminar
Freitag, 10. 6. 05
17.00-21.45 Uhr
Samstag, 11. 6. 05
9.30-18.45 Uhr
51,- €/30,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Gabriele-Regina Thomas

Manche innovative Idee, so manch bahnbrechendes Projekt werden nie realisiert, da die erste öffentliche Präsentation weder ziel- noch adressatengerecht gestaltet wurde. Der Erfolg einer Präsentation basiert wesentlich auf der Übereinstimmung des Inhalts, der verwendeten Visualisierungstechnik und des Rednerverhaltens.

Die deutliche Steigerung von Sach- und Zuhörerorientierung wird durch die formale Strukturierung des Vortrags erzielt, den kontrollierten Einsatz des verbalen und körpersprachlichen Redeverhaltens sowie durch den situationsgerechten Umgang mit Präsentationstechniken.

Neben Videoaufzeichnungen und deren Auswertung stehen folgende Inhalte im Mittelpunkt des Seminars:
- Bewertungskriterien für Vorträge
- Basisschema eines Vortrags
- Grundformen des Manuskripts
- Visualisierungstechniken
- Verhalten im Raum: Sitz, Gang, Stand

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

509.04 Präsentation und Moderation

Wochenendseminar
Samstag, 11. 6. 05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 12. 6. 05
9.30-17.00 Uhr
48,- €/28,80 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Iris Kadenbach

Methodenkompetenz ist zunehmend gefragt. So sollen Schulungen geplant, Arbeitsergebnisse visualisiert und einem Plenum oder Kunden präsentiert werden.
In diesem Seminar werden Methodenkenntnisse und Kreativitätstechniken vermittelt, um im Berufsleben mit einem gezielten "Griff in den Methodenkoffer" auf diese Anforderungen reagieren zu können.
Folgende Bausteine sind geplant:

I. Präsentation
- Präsentationsformen
- Visualisierungstechniken
- gezielter Medieneinsatz

II. Moderation
- Moderationszyklus in 6 Phasen
- Die Rolle des Moderators
- Umgang mit unfairen Angriffen
- Seminar- und Moderationspläne für Gruppen und Veranstaltungen

III. Kreativitätstechniken
- Brainstorming, Brainwriting
- Mind Mapping
- Morphologischer Kasten

Umfang und Ablauf der Bausteine können mitgestaltet werden.

509.05 Erfolgreiches Konfliktmanagement

Wochenendseminar
Freitag, 18. 3. 05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 19. 3. 05
9.30-17.00 Uhr
39,- €/23,40 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Iris Kadenbach,
Strategic Coaching, Hannover

Konflikte und Spannungen im zwischenmenschlichen Miteinander gehören ebenso zum beruflichen und privaten Alltag wie harmonische und entspannte Situationen. Konflikte können eine sehr positive und klärende Wirkung haben, vorausgesetzt man erkennt den Konflikt rechtzeitig und setzt sich mit den Ursachen auseinander. Die Bewältigung und konstruktive Verwertung von beruflichen und privaten Konflikten steigert die soziale Kompetenz und innere Ausgeglichenheit. Konflikte lassen sich nicht verhindern, aber man kann sie durch gezielte Kommunikation bewältigen und viel aus Ihnen lernen. In diesem Seminar wird vor allem das Führen von Kritik- und Konfliktgesprächen eingeübt. Dabei ist es besonders wichtig, Verständnis für die Situation des Gesprächspartners aufzubringen, auf ihn einzugehen und Kompromisse zu finden, damit beide Konfliktparteien einen Teilerfolg für sich verbuchen können.
Folgende Inhalte sind geplant
- Ursachen von Konflikten erkennen und deuten
- Kommunikationsstile und Dominanzverhalten
- Kritik gekonnt und konstruktiv verpacken
- konkrete Vereinbarungen treffen
- Methoden zur konstruktiven Konfliktlösung

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

509.06 Erfolgreich bewerben

- **Selbstmarketing und Werbung in eigener Sache**

Wochenendseminar
Samstag, 4. 6. 05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 5. 6. 05
9.30-17.00 Uhr
48,- €/28,80 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Iris Kadenbach,
Strategic Coaching, Hannover

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich eigeninitiativ erfolgreich nach einem neuen Job umzusehen. Dazu gehören nicht nur vollständige, aktuelle und ansprechende Bewerbungsunterlagen, sondern auch viel Eigeninitiative, die Präsentation eines persönlichen Profils und "pfiffige" wie effiziente Ideen.

Zuerst müssen Sie sich Ihrer eigenen Fähigkeiten, Qualifikationen und Vorstellungen bewusst sein, um dann gezielt auf die Suche zu gehen. Dieses Seminar richtet sich an alle, die den Wunsch nach beruflicher Veränderung verspüren und ihre Bewerbung mit aktuellen Trends optimieren wollen.

Schwerpunkte:
- Stärken-/Schwächenanalyse, Profilerstellung, Selbstcoaching
- Die schriftliche Bewerbung: proaktive Anschreiben, Lebenslauf mit Dramaturgie (Curriculum Vitae), überzeugende Fotos, kreative Präsentationen
- Initiativbewerbung, Trends: "Marketing-Seite", Corporate Design, Mappengestaltung
- Das Vorstellungsgespräch: 4 Ablaufphasen, Vorbereitung, un-/zulässige Fragen
- Anzeigenanalyse, Anforderungsprofile (Schlüsselqualifikationen)
- Telefonische Kontaktaufnahme: ein Leitfaden für den direkten Weg zum neuen Job
- Adressquellen-Recherche und Networking
- Kurzform: Internet-Bewerbung

509.07 Geschickt kontern, spontan reagieren

Wochenendseminar
Freitag, 15. 4. 05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 16. 4. 05
9.30-17.00 Uhr
39,- €/23,40 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Iris Kadenbach,
Strategic Coaching, Hannover

Ein Angriff mit Worten kann mit gleicher Kraft verletzen wie ein Schlag ins Gesicht. Viele Menschen reagieren auf verbale Angriffe unangemessen heftig, ringen nach passenden Worten oder reagieren unsachlich, wodurch die Situation unnötig eskaliert.

Ziel des Seminars ist es, sich in solchen Situationen souverän zu behaupten und Strategien kennen zu lernen, mit denen Sie sich verbal verteidigen können.
Mit einfachen Übungen, klaren "Spielregeln" und gezieltem Verhalten lernen Sie, gelassen zu bleiben sowie spontan und geschickt zu kontern.

Sie lernen Provokationen positiv umzudeuten, Ihre Gedanken in eine klare, aktive Sprache zu fassen und trainieren Reaktionsstrategien auf unfaire Angriffe, Störungen und Killerphrasen. Lernen Sie kreative Methoden kennen, um Angreifer mit Ihrer Reaktion zu überraschen!

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

509.20 Macht und Ohnmacht der Führung

Freitag, 8.4.05
16.00-21.30 Uhr
Gebühr
incl. Abendessen
57,- €

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Dr. Klaus Weyler und Karin Weyler
intakt® Coaching und Training,
Partner des Business Reframing® Instituts

Wirtschaftliche Zwänge und der auf sie selbst ausgeübte Druck veranlassen Unternehmer und Führungspersonen in Zeiten wirtschaftlicher Rezession häufig zu einem restriktiven Führungsstil. Klassische Ideale, wie ein kooperativer bzw. partizipativer Führungsstil geraten unter dem vermeintlichen Kostendiktat in Vergessenheit. Doch es gilt, Veränderungsprozesse gerade in schwierigen Zeiten inhaltlich positiv zu besetzen und diese Einstellung auch den Mitarbeitern zu vermitteln. Diese Veranstaltung richtet sich an Führungskräfte, die ihre eigenen unternehmerischen Aktivitäten und die Führung ihrer Mitarbeiter so gestalten wollen, dass sie ihren persönlichen Idealen und Werten entsprechen; für die ein ganzheitlicher Umgang miteinander auch im Arbeitsalltag selbstverständlich ist. Das Ziel ist eine Unternehmenskultur, in der Führung und Mitarbeiter in einer gemeinsamen Orientierung ihre persönliche Vision verwirklichen können. Denn nur Unternehmen mit einer von allen getragenen Vision können langfristig erfolgreich am Markt bestehen.

Die Veranstaltung sieht Inputphasen mit anschließendem intensiven Austausch aller Teilnehmenden vor.

Beide Referenten kommen aus der Führungspraxis und sind seit vielen Jahren Coach und Begleiter von persönlichen und unternehmerischen Veränderungsprozessen.

509.21 Erfolgreiches Unternehmen sucht Chef

- Wie gestalte ich meine Unternehmensnachfolge?

Freitag, 22.4.2005
16.45-21.00 Uhr
Sonnabend, 23.4.2005
9.30-16.15 Uhr
maximal 15 TN
91,- €

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Dipl.-Kauffrau Christel Böwer,
bc&t - business-consulting & training

Von der Öffentlichkeit weitgehend unbemerkt vollzieht sich seit geraumer Zeit ein Prozess, der dramatische volkswirtschaftliche und arbeitsplatzpolitische Folgen hat und auch manches Lebenswerk nach seiner Vollendung ruiniert: der nicht oder mangelhaft vorbereitete Generationenwechsel in zahlreichen Unternehmen aller Größenordnungen, denn sehr oft wird die Beschäftigung mit der Unternehmensübergabe zu lange verdrängt.

Diese Veranstaltung richtet sich an Firmeninhaber, die ihre Betriebsübergabe rechtzeitig und wohlüberlegt vorbereiten und hierfür Hinweise für die richtige Strategie kennen lernen wollen. In diesem Zusammenhang werden der geeignete Zeitpunkt und Zeitplan der Unternehmensübergabe, Überlegun gen über die richtigen Ansprechpartner bis hin zur Wahl des Nachfolgers und die Klassifizierung des Unternehmenswertes erörtert. Methodisch variabel sollen sich die Teilnehmenden möglichst oft selbst aktiv einbringen.

Die Referentin verfügt über 20 Jahre Berufserfahrung in der Wirtschaft, überwiegend in leitenden Positionen mit Personal- und Ergebnisverantwortung. Seit 2001 ist sie als selbständige Unternehmensberaterin für Klein- und Mittelständische Unternehmen sowie als Trainerin in Fachseminaren tätig.

Info: Dr. Annette v. Stieglitz (0511) 7307 700

509.22 Existenzgründer sucht erfolgreiches Unternehmen

Freitag, 3.6.2005
16.45-21.00 Uhr
Sonnabend, 4.6.2005
9.30-16.15 Uhr
maximal 15 TN
91,- €

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Dipl.-Kauffrau Christel Böwer,
bc&t - business-consulting & training

Diese Veranstaltung richtet sich an potentielle Existenzgründer, die sich ernsthaft mit dem Gedanken einer selbständigen Tätigkeit in Form einer Unternehmensübernahme auseinandersetzen. In diesem Zusammenhang werden die Teilnehmenden zunächst mit einer Fülle von Fragen konfrontiert: Wie kann der Existenzgründer herausfinden, ob er ein Unternehmertyp ist? Wie kann er sich auf die Unternehmensnachfolge vorbereiten und wo findet er ein geeignetes Unternehmen? Welches sind die Kriterien bei der Auswahl des Unternehmens und welche Ansprechpartner sind für ihn wichtig? Wie kann das richtige Unternehmen, das zu ihm passt, gefunden werden und welche Schritte sind für eine erfolgreiche Übernahme aus Gründersicht erforderlich?

Die Auswahl eines geeigneten Unternehmens sowie der Ablauf der Unternehmensübernahme werden in dieser Veranstaltung behandelt. Darüber hinaus werden Wertermittlungsansätze für Unternehmen vorgestellt und anhand von Fallbeispielen erläutert sowie Finanzierungsbeispiele und Fördermöglichkeiten dargestellt.

Die Referentin verfügt über 20 Jahre Berufserfahrung in der Wirtschaft, überwiegend in leitenden Positionen mit Personal- und Ergebnisverantwortung. Seit 2001 ist sie als selbständige Unternehmensberaterin für Klein- und Mittelständische Unternehmen sowie als Trainerin in Fachseminaren tätig.

100.40 Qualitätsentwicklung in Kindertagesstätten

Seminar an zwei Tagen (nach den Osterferien nach Absprache)
9.00-14.30 Uhr
61,20 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

- für Leiterinnen in Langenhagener Kitas

N.N.

Der im Herbst 2004 begonnene Qualitätsentwicklungsprozess wird fortgesetzt.

100.41 Musikalische Früherziehung

Seminar
2x montags,
21. und 28. 2. 05
9.00-12.30 Uhr
40,80 €
maximal 16 TN

>Musikschule Langenhagen<

- für Erzieherinnen und Erzieher in Langenhagener Kindertagesstätten

Uta Mehlig, Elke Janßen-Sachs

Die Einsatzmöglichkeiten des Orff'schen Instrumentariums sowie anderer Klangkörper werden gezeigt und geübt.
In Zusammenarbeit mit der Musikschule Langenhagen.

100.42 Konfliktlösungsstrategien und Streitschlichtung

Februar 2005
2x dienstags
8.00-11.30 Uhr
40,80 ¤
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

- für Mitarbeiterinnen der städtischen Horte

N.N.

Wo immer Menschen miteinander zu tun haben, entstehen Konflikte, die zu - bisweilen handgreiflichen - Streitereien führen können.
"Richtiges" Streiten will also gelernt sein; dies gilt für Kinder wie für Erwachsene.
In diesem Seminar werden im Rollenspiel praktikable und sinnvolle Möglichkeiten des Eingreifens in Streitsituationen im Hort geübt.

100.43 Aufsichtspflicht in Kindertageseinrichtungen

2x vormittags
ab März 2005
8.00-11.30 Uhr
40,80 ¤
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

- für Mitarbeiterinnen in Kindertagesstätten

N.N.

Inhalte des Seminars sind die gesetzlich definierten Grundlagen der Aufsichtspflicht in Kindertageseinrichtungen sowie andere Rechtsgrundlagen für Erzieherinnen und Erzieher.

Info: Dr. Annette v. Stieglitz (0511) 7307 700
Info: Susanne Braun (0511) 7307 709

509.08 Maschineschreiben am Computer I

Beginn: 21. 2. 05
10x montags
18.15-21.30 Uhr
104,- €/75,20 €
Lgh.-Pass: 37,10 €
maximal 18 TN

>Treffpunkt<

Heidrun Pallagst

Erarbeitung des Tastenfeldes, Ziffern und Zeichen, DIN 5008 (kaufm. Richtlinien für Bewerbungen, Lebenslauf etc.) und Einführung in das formgerechte Schreiben von Briefen sind Inhalte dieses Kurses.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

509.09 Maschineschreiben am Computer I - kompakt

Montag, 21. 3. 05 bis
Freitag, 1. 4. 05
10x, jeweils
18.15-21.30 Uhr
104,- €/75,20 €
Lgh.-Pass: 37,10 €
maximal 18 TN

>Treffpunkt<

Heidrun Pallagst

Erarbeitung des Tastenfeldes, Ziffern und Zeichen, DIN 5008 (kaufm. Richtlinien für Bewerbungen, Lebenslauf etc.) und Einführung in das formgerechte Schreiben von Briefen sind Inhalte dieses Kurses.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

509.10 PC-Tastatur beherrschen in 8 Stunden

Samstag, 5. 3. 05
9.30-13.45 Uhr
Samstag, 12. 3. 05
9.30-14.15 Uhr
68,60 €/54,20 €
Lgh.-Pass: 37,70 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

- in Zusammenarbeit mit der LeLo e.V.

Christine Mohring

Mit diesem neuen Lernsystem gibt es keine stupiden Drillübungen, kein stures Einhämmern auf die Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen. Im Gegenteil: es macht einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen - darüber hinaus geht es noch außerordentlich schnell.
Außerdem ist es ganz leicht und entspannend, weil das Lernsystem auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen der Hirnforschung basiert.

Finanzbuchhalterin / Finanzbuchhalter VHS

Die Lehrgangskonzeption "Finanzbuchhalter/in (VHS)" wendet sich an Berufstätige und Berufsrückkehrer/-innen aus dem Bereich Wirtschaft und Verwaltung.

Aufbauend auf vorhandenen kaufm. Kenntnissen vermittelt sie eine breit angelegte Qualifikation im Bereich des betrieblichen Rechnungswesens. Das Ziel dieses Lehrgangs besteht darin, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, alle im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Das Lehrgangssystem setzt sich aus den sechs folgenden Modulen zusammen:

- Grundwissen Recht und Finanzen
- Buchführung
- Bilanzierung
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Betriebliches Steuerrecht
- EDV-Finanzbuchhaltung

Wer alle Einzelprüfungen besteht, erhält vom Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ein Zeugnis mit der Bezeichnung "Finanzbuchhalter/in (VHS)".

Die Gebühr für jede Einzelprüfung beträgt zur Zeit **43,50 €**.
Jede Veranstaltung kann auch von Personen besucht werden, die keine Prüfung anstreben.

509.11 Finanzbuchhalterin/Finanzbuchhalter VHS: Buchführung - I

Beginn: 9. 3. 05
12x mittwochs
18.15-20.45 Uhr
93,60 €/56,20 €
maximal 15 TN

>Treffpunkt<

Wolf-Dieter Koch

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Systemlogik der doppelten Buchführung. Gegenstand des Kurses sind u. a. folgende Themen:
Notwendigkeit der Buchführung, Inventar und Bilanz, Eröffnung und Abschluß von Bestands- und Erfolgskonten, Buchungen des Materialverbrauchs, Buchung von Bestandsveränderungen, Abschreibungen, Umsatzsteuer, Privatentnahmen, Neueinlagen.

Literatur: Schmolke/Deitermann Industrielles Rechnungswesen
Die Fortsetzung des Kurses erfolgt im Herbst 2005

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

Lehrgangssystem
Xpert Europäischer Computer-Pass

"Xpert - Europäischer Computer Pass" ist die Weiterentwicklung des „EDV-Anwender-Pass Wirtschaft und Verwaltung" bzw. des „Computer-Pass Büro und Verwaltung" auf europäischer Ebene. Damit fließen 15 Jahre in erfolgreicher Arbeit gewonnene Erfahrungen in das neue Konzept ein.

Das Lehrgangssystem vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich. Es besteht aus acht Modulen. Jedes schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab.

Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben.
Nach erfolgreichem Abschluss der zwei Pflichtmodule „Grundlagen der EDV", „Textverarbeitung Basic" sowie einem Wahl-Modul (z.B. Tabellenkalkulation Basics) wird der Abschluss zum **European Computer Passport Xpert** erreicht.

Wenn zwei weitere Module erfolgreich absolviert werden, wird der Abschluss **European Computer Passport Xpert Master** erworben.

Die Prüfungsgebühr pro Modul beträgt zurzeit **43,50 €**.

Xpert Europäischer ComputerPass

Grundlagen der EDV - Internet Basics - Teil 1

Textverarbeitung Basics

In diesem Lehrgangsmodul werden Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale eines gebräuchlichen Textverarbeitungssystems vermittelt. Die Teilnehmer/innen lernen am PC, dieses Programm in der Praxis einzusetzen.

Datenbankanwendung Basics

Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale eines typischen Datenbanksystems werden vermittelt.

Tabellenkalkulation Basics

Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale eines typischen Kalkulationsprogrammes werden vermittelt.

Textverarbeitung Pro

Es werden Kenntnisse und Fertigkeiten zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:
- Dokument- und Formatvorlagen, Textmarken, Fußnoten und Verzeichnisse
- Aufbau von Feldfunktionen und -formaten sowie Formularen und Berechnungen
- Seriendruck-Hauptdokumente mit speziellen Feldfunktionen, Abfragen und Fremdformatdateien
- Funktionsweise von Makros

Präsentation

Im Modul werden mit Hilfe einer modernen Präsentations-Software Kenntnisse und Fertigkeiten zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:
- Erstellung von Overhead-Folien, Bildschirmshows, Handouts
- Präsentationsablauf
- wirkungsvoller Farbeinsatz

Grundlagen - Internet - Teil 2

In diesem Modul werden weiterführende Kenntnisse in Windows und dem Internet vermittelt.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

501.01 Grundlagen der EDV

Beginn: 23. 2. 05
11x mittwochs
17.45-21.00 Uhr
164,10 €/118,30 €
Lgh-Pass: 54,80 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die zum ersten Mal an einem Personalcomputer (PC) arbeiten wollen und grundlegende, systematische und beruflich verwertbare Kenntnisse erwerben wollen. Der Kurs dient als Grundlage für weitere Module.
Inhalte:
- Überblick über Hard- und Software
- Einblick in Datenkommunikation und Multimedia
- Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows

Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

501.02 Textverarbeitung Basics

Beginn: 22. 2. 05
13x dienstags
17.45-21.00 Uhr
217,30 €/152,80 €
Lgh-Pass: 61,20 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Günter Conrad

Der Kurs wendet sich an Interessierte, die für berufliche oder private Zwecke den Umgang mit einem professionellen Textverarbeitungssystem erlernen und eine Prüfung ablegen möchten.
In diesem Modul werden grundlegende Fertigkeiten wie
- Texteingabe und -korrektur
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Seitenlayout / Druckausgabe
- Textgestaltung
- Serienbriefe / Tabellen

praxisnah vermittelt.

Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.03 Internet Basics

Beginn: 24. 2. 05
13x donnerstags
17.45-21.00 Uhr
222,30 €/157,80 €
Lgh-Pass: 66,20 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Heike Grahl

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte, die für berufliche oder private Zwecke den intensiven Umgang mit dem Internet erlernen und eine Prüfung ablegen möchten.
Praxisnah werden in diesem Modul grundlegende Fertigkeiten vermittelt wie
- Hard- und Softwarevoraussetzungen für den Internetzugang
- Recherchieren und Publizieren im World Wide Web
- Arbeiten mit eMail und anderen Internetdiensten
- Wirtschaftliche Nutzung (Online-Banking / E-Commerce usw.)

Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

501.04 Textverarbeitung Pro

Beginn: 22. 2. 05
13x dienstags
17.45-21.00 Uhr
217,30 €/152,80 €
Lgh-Pass: 61,20 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Gute Textverarbeitungskenntnisse sind erforderlich.

Wolfram Fabricius

In diesem Modul werden Fertigkeiten zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:

- die Fähigkeit, Dokument- und Formatvorlagen zu erstellen und praxisgerecht zu organisieren sowie längere Dokumente mit Hilfe von Gliederungsansichten zu strukturieren und Querverweise, Textmarken, Fußnoten oder Verzeichnisse einzufügen
- Kenntnisse über den Aufbau von Feldfunktionen und -formaten sowie die Fähigkeit, Formulare zu erstellen und Berechnungen auszuführen
- die Fähigkeit, Seriendruck-Hauptdokumente mit speziellen Feldfunktionen, Abfragen und Fremdformatdateien zu verbinden
- Einblick in die Funktionsweise von Makros sowie die Fähigkeit, einfache Makros aufzuzeichnen, auszuführen und zu drucken.

Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert Master"

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

XPert am Vormittag

501.05 Tabellenkalkulation Basics - Excel 2000

Beginn: 24. 2. 05
13x donnerstags
17.45-21.00 Uhr
217,30 €/152,80 €
Lgh-Pass: 61,20 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Günter Conrad

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Daten tabellarisch oder graphisch aufbereiten und/oder statistische Anwendungen damit durchführen wollen.

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über Einsatz- und Anwendungsmöglichkeiten und die Funktionsweise von Tabellenkalkulationsprogrammen. Die Grundfunktionen werden gezeigt und deren aufgabenbezogene Anwendung geübt.

Inhalte:
- Prinzipielle Funktionsweise von Tabellenkalkulationsprogrammen und deren Anwendung
- Tabellen erstellen, gestalten, ausdrucken
- einfache und logische Funktionen, verschachtelte Funktionen
- verschiedene Methoden der Verknüpfung
- Umsetzung von Tabellenwerten in Graphiken
- Präsentationsgraphiken erstellen

Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

FaBeLhaft!

501.06 Tabellenkalkulation Basics - Excel 2000

23. 2. 05 - 20. 4. 05
7x mittwochs und
6x donnerstags
8.30-11.45 Uhr
217,30 €/152,80 €
Lgh-Pass: 61,20 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Günter Conrad

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Daten tabellarisch oder graphisch aufbereiten und/oder statistische Anwendungen damit durchführen wollen.

Weitere Einzelheiten
➡ siehe Veranst. Nr. **501.05**

Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

FaBeLhaft!

501.07 Grundlagen der EDV

27. 4. 05 - 9. 6. 05
6x mittwochs und
5x donnerstags
8.30-11.45 Uhr
164,10 €/118,30 €
Lgh-Pass: 54,80 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Günter Conrad

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die zum ersten Mal an einem Personalcomputer (PC) arbeiten wollen und grundlegende, systematische und beruflich verwertbare Kenntnisse erwerben wollen. Der Kurs dient als Grundlage für weitere Module.
Inhalte:
- Überblick über Hard- und Software
- Einblick in Datenkommunikation und Multimedia
- Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows

Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

NEU

VHS-Computer-Club

Die Aktivitäten unseres ***VHS-Computer-Clubs*** sind so vielfältig wie die Interessen der Mitglieder. Vom interessierten Computereinsteiger bis zum "Freak" können sich hier Gleichgesinnte treffen, sich gegenseitig bei Problemen weiterhelfen oder zusammen Neues ausprobieren.

Viele Menschen haben Fragen und Probleme in Sachen Hard- oder Software, auf die in einem vollständigen Kurs nicht oder nur kurz eingegangen werden kann - oft fehlen ja nur spezielle Kenntnisse in einem Softwareprogramm, die schnell geklärt und vermittelt werden können.

Der neue ***VHS-Computer-Club*** ist deshalb kein Kurs, sondern eine offene Veranstaltungsreihe, in der Sie Ihre Fragen stellen und gemeinsam diskutieren können. Unser erfahrenes Trainerteam begleitet Sie dabei, egal ob es sich um Anwendungsprogramme wie Word, Excel, PowerPoint oder Access, rote Augen auf dem Lieblingsfoto, die Bearbeitung des Urlaubsvideos, die eigene Homepage oder eMails handelt.

Kosten:

- einmalige Aufnahmegebühr: 20,00 €
- monatlicher Beitrag: 12,50 € wird vom Konto abgebucht

501.08 **VHS-Computer-Club nur für Frauen**

Beginn: *Heike Grahl*
Montag, 28. 2. 05
14tägig
17.45-21.00 Uhr
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

501.09 **VHS-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren**

Beginn: *Claudia Kempf-Oldenburg*
Donnerstag, 24. 2. 05
14tägig
18.15-21.30 Uhr
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

501.10 **VHS-Computer-Club**

Beginn: *Günter Conrad*
Montag, 21. 2. 05
14tägig
17.45-21.00 Uhr
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

Microsoft®

vhs VOLKSHOCHSCHULE Langenhagen

Microsoft Lizenzen für Teilnehmende

Im Rahmen einer Zusatz-Vereinbarung zwischen dem Deutschen Volkshochschulverband e.V., der Microsoft Deutschland GmbH und der cobra Vertrieb für Forschung & Lehre GmbH ist es nun auch Teilnehmenden von EDV-Veranstaltungen der Volkshochschule möglich, Microsoft-Produkte zu "Select-Preisen" zu erwerben. Folgende Angebote sind derzeit erhältlich:

NEU

Windows XP Professional Update
Enthält eine Lizenz für einen Arbeitsplatz sowie die Installations-CD. Als Update Basis muss ein beliebiges älteres Microsoft Windows Betriebssystem (nicht MS-DOS) vorhanden sein.
EUR 83,- incl. MwSt.

Office 2003 Standard Edition
Enthält eine Lizenz für einen Arbeitsplatz sowie die Installations-CD. Office Standard Edition beinhaltet Word 2003, Excel 2003, PowerPoint 2003 sowie Outlook 2003.
EUR 77,- incl. MwSt.

Office 2003 Professional Edition
Enthält eine Lizenz für einen Arbeitsplatz sowie die Installations-CD. Office Professional Edition beinhaltet Word 2003, Excel 2003, PowerPoint 2003, Outlook 2003, Publisher 2003 und Access 2003.
EUR 90,- incl. MwSt.

501.11 Windows XP

Wochenendseminar
Freitag, 25. 2. 05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 26. 2. 05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 27. 2. 05
9.30-15.30 Uhr
72,50 €/55,70 €
Lgh.-Pass: 35,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Günter Conrad

Windows XP, Nachfolger von Windows 2000, ist die neueste Version des bekannten Betriebssystems aus dem Hause Microsoft. Im Seminar erfahren Sie alles, was Sie als Anwender über Windows XP wissen müssen. Über das Arbeiten mit Dateien, Ordnern, Laufwerken und Druckern lernen Sie schnell, das neue Betriebssystem zu beherrschen und an Ihre Anforderungen anzupassen.

EDV - Grundkenntnisse sind erforderlich.

501.12 Word für Windows 2000 - I

Wochenendseminar
Freitag, 11. 3. 05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 12. 3. 05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 13. 3. 05
9.30-15.30 Uhr
76,50 €/58,10 €
Lgh.-Pass: 35,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Günter Conrad

Inhalte dieses Seminars sind u.a.:
- Texte laden, speichern und sichern
- Funktionen der Text- und Seitengestaltung: Ränder formatieren, Blocksatz, Tabulatoren, Einrücken von Abschnitten

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.13 Word für Windows 2000 - II

Wochenendseminar
Freitag, 8. 4. 05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 9. 4. 05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 10. 4. 05
9.30-15.30 Uhr
82,50 €/61,70 €
Lgh.-Pass: 35,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Günter Conrad

Inhalte dieses Seminars sind u.a.:
- Serienbriefe
- Tabellenfunktionen
- Dokumentvorlagen, Formatvorlagen
- Kopf- /Fußzeilen, Fußnoten

Grundkenntnisse in Windows und Word für Windows sind erforderlich.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

501.14 Excel 2000 - I

Wochenendseminar
Freitag, 11. 3. 05
18.15 -21.30 Uhr
Samstag, 12. 3. 05
9.00 -16.30 Uhr
Sonntag , 13. 3. 05
9.00 -16.30 Uhr
76,50 €/58,10 €
Lgh.-Pass: 35,60 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Wolfram Fabricius

Moderne Kalkulationsprogramme helfen, umfangreiche Rechenoperationen wie Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken oder Kostenanalysen schneller und genauer durchzuführen.

Aufbau, Arbeitsweise und Leistungsmerkmale dieser neuen Version eines klassischen Tabellenkalkulationsprogramms werden vorgestellt und durch praktische Übungen vertieft. Mit Excel können alle wichtigen Daten auch graphisch angezeigt werden.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.15 Excel 2000 - II

Wochenendseminar
Freitag, 8. 4. 05
18.15 -21.30 Uhr
Samstag, 9. 4. 05
9.00 -16.30 Uhr
Sonntag, 10. 4. 05
9.00 -16.30 Uhr
82,50 €/61,70 €
Lgh.-Pass: 35,60 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Wolfram Fabricius

Excel bietet neben den üblichen Verfahren eine Reihe von speziellen Instrumenten zur Auswertung und Gestaltung von Tabellen. In diesem Seminar werden vorgestellt:

- Szenario-Manager, Solver
- erweiterte Funktionen
- Integration von Tabellen in WORD-Dokumente

Voraussetzung zur Teilnahme sind Excel - I oder vergleichbare Kenntnisse.

501.16 PowerPoint 2000

Wochenendseminar
Freitag, 10. 6. 05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 11. 6. 05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 12. 6. 05
9.30-15.30 Uhr
82,50 €/61,70 €
Lgh.-Pass: 35,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Heike Grahl

Das Programm PowerPoint bietet alle Merkmale, die für ansprechende Präsentationen benötigt werden.
Geschäftsgraphiken, Organisationsdiagramme, farbige oder schwarzweiße Folien, 35mm-Dias und Zeichnungen lassen sich einfach erstellen oder aus anderen Programmen einbinden.
In das Programm sind verschiedene Asistenten integriert, die die Arbeit noch komfortabler gestalten.
EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

501.17 Access 2000 - I

Wochenendseminar
Freitag, 3. 6. 05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 4. 6. 05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 5. 6. 05
9.30-15.30 Uhr
82,50 €/61,70 €
Lgh.-Pass: 35,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Das Seminar vermittelt einen Überblick über Einsatz- und Anwendungsmöglichkeiten der Datenverwaltung am PC, über Aufbau und Struktur eines Datenbanksystems sowie über die Grundfunktionen der Anwendung.

Aus dem Inhalt:
- Grundlagen der Datenbankverwaltung
- Funktionen zum Auffinden und Auswerten von Daten in Datenbanken
- Funktionen zur Anordnung von Datensätzen in Datenbanken
- Gestaltung von Berichten

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.18 Kommunikation mit Outlook

Wochenendseminar
Freitag, 20. 5. 05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 21. 5. 05
9.30-17.45 Uhr
62,10 €/47,50 €
Lgh.-Pass: 30,80 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Mit Outlook lassen sich alle Planungs- und Organisationstätigkeiten wie Terminverwaltung, eMails oder Besprechungsplanung bewältigen. Dieses Programm bietet hierfür eine einheitliche Oberfläche.
Aus dem Inhalt:
- mit Nachrichtenbrettern arbeiten
- Notizen erstellen
- Termin- und Aufgabenverwaltung
- das Journal

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Seminare für Frauen - vormittags

FaBeLhaft!

501.19 Mein Computer, das unbekannte Wesen?!

3x freitags
Beginn: 8. 4. 05
jeweils
9.00-12.15 Uhr
35,60 €
erm./Lgh.-Pass: 26,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Claudia Kempf-Oldenburg

Überall stehen Computer herum, überall arbeiten Menschen damit - aber Sie sind einfach noch nicht soweit? Wenn Sie jetzt anfangen möchten, mit dem Computer umzugehen, dann nutzen Sie die Chance. Hier lernen Sie ganz in Ruhe

- sich im Betriebssystem Windows XP zurechtzufinden
- den Überblick auf dem Computer gespeicherter Daten zu behalten
- Dateien zu erstellen, zu speichern, zu überarbeiten, wiederzufinden und auszudrucken
- mit CD-ROMs zu arbeiten
- was es im Internet zu sehen gibt

FaBeLhaft!

501.20 Wer (am PC) schreibt, der bleibt...

3x freitags
Beginn: 29. 4. 05
jeweils
9.00-12.15 Uhr
39,20 €
erm./
Lgh.-Pass: 28,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Claudia Kempf-Oldenburg

Schreibmaschine und Tipp-Ex - das war einmal! Mit der Textverarbeitung kam der PC ins private Arbeitszimmer und alles wurde anders. Auch beim Schreiben am PC gilt allerdings: Es ist noch keine Meisterin vom Himmel gefallen. Mit der Textverarbeitung Word können Sie in diesem Kurs

- Privatbriefe und formelle Briefe schreiben
- Bunte Einladungen und Glückwünsche erstellen
- kleine und große Texte überarbeiten
- Email mit Anhang verschicken und empfangen

Grundkenntnisse am PC werden vorausgesetzt!

FaBeLhaft!

501.21 Weltreise per Mausklick

3x freitags
Beginn: 20. 5. 05
jeweils
9.00-12.15 Uhr
39,20 €
erm./Lgh.-Pass:
28,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Claudia Kempf-Oldenburg

Ins Internet wollten Sie ja immer schon mal, aber einfach so online gehen und sich alleine zwischen Milliarden von Webseiten tummeln? Hier können Sie mal ganz in Ruhe ausprobieren

- wie man im Internet surft
- wie man gezielt Webseiten aufruft
- wie man die richtigen Seiten findet
- wie man sich eine Email-Adresse einrichtet, eMails schreibt und beantwortet

Grundkenntnisse am PC werden vorausgesetzt!

Seminare für Frauen - abends

FaBeLhaft!

501.22 Mein Computer, das unbekannte Wesen?!

3x montags
Beginn: 11. 4. 05
jeweils
17.45-21.00 Uhr
35,60 €
erm./Lgh.-Pass: 26,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Claudia Kempf-Oldenburg

Überall stehen Computer herum, überall arbeiten Menschen damit - aber Sie sind einfach noch nicht soweit? Wenn Sie jetzt anfangen möchten, mit dem Computer umzugehen, dann nutzen Sie die Chance. Hier lernen Sie ganz in Ruhe

- sich im Betriebssystem Windows XP zurechtzufinden
- den Überblick auf dem Computer gespeicherter Daten zu behalten
- Dateien zu erstellen, zu speichern, zu überarbeiten, wiederzufinden und auszudrucken
- mit CD-ROMs zu arbeiten
- was es im Internet zu sehen gibt

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

FaBeLhaft!

501.23 Wer (am PC) schreibt, der bleibt...

3x montags
Beginn: 2. 5. 05
jeweils
17.45-21.00 Uhr
39,20 €
erm./Lgh.-Pass:
28,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Claudia Kempf-Oldenburg

Schreibmaschine und Tipp-Ex - das war einmal! Mit der Textverarbeitung kam der PC ins private Arbeitszimmer und alles wurde anders. Auch beim Schreiben am PC gilt allerdings: Es ist noch keine Meisterin vom Himmel gefallen. Mit der Textverarbeitung Word können Sie in diesem Kurs

- Privatbriefe und formelle Briefe schreiben
- Bunte Einladungen und Glückwünsche erstellen
- kleine und große Texte überarbeiten
- Email mit Anhang verschicken und empfangen

Grundkenntnisse am PC werden vorausgesetzt!

FaBeLhaft!

501.24 Weltreise per Mausklick

3x montags
Beginn: 30. 5. 05
jeweils
17.45-21.00 Uhr
39,20 €
erm./Lgh.-Pass:
28,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Claudia Kempf-Oldenburg

Ins Internet wollten Sie ja immer schon mal, aber einfach so online gehen und sich alleine zwischen Milliarden von Webseiten tummeln? Hier können Sie mal ganz in Ruhe ausprobieren

- wie man im Internet surft
- wie man gezielt Webseiten aufruft
- wie man die richtigen Seiten findet
- wie man sich eine Email-Adresse einrichtet, eMails schreibt und beantwortet

Grundkenntnisse am PC werden vorausgesetzt!

501.25 PC-Schnupperseminar
- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 28. 2. 05 bis
Mittwoch, 2. 3. 05
jeweils
9.30-12.45 Uhr
48,10 €/38,50 €
Lgh.-Pass: 29,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Dieses Seminar bietet einen ersten Einblick in Aufbau und Funktionsweise eines Personalcomputers. Es geht hierbei nicht um vertiefte Kenntnisse in einzelnen Programmen oder das Erlernen einer Programmiersprache. Die Teilnehmenden werden jedoch in der Lage sein, die Einsatzmöglichkeiten eines PCs einzuschätzen.
Folgende Themen werden behandelt:

- Aufbau und Funktionsweise eines PCs (Hardware)
- Arbeitsweise von Diskettenlaufwerken und Festplatten
- Betriebssysteme
- Standardprogramme

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

501.26 Einführung in Windows XP
- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 14. 3. 05 bis
Mittwoch, 16. 3. 05
jeweils
9.30-12.45 Uhr
49,30 €/39,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Durch das Betriebssystem Windows ist das Arbeiten mit dem PC einfacher geworden, da das Eingeben von Befehlen entfällt. Die benutzerfreundliche Arbeitsoberfläche zeichnet sich durch übersichtliche Menüs und leicht zu deutende Symbole auf dem Bildschirm aus.
EDV - Grundkenntnisse sind erforderlich.

501.27 Word für Windows - I
- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 11. 4. 05 bis
Donnerstag, 14. 4. 05
jeweils
9.30-12.45 Uhr
64,10 €/49,40 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Das Textverarbeitungsprogramm Word für Windows zeichnet sich durch besonders komfortable Bedienung aus.

Aus dem Inhalt:

- Texte laden, speichern und sichern
- Funktionen der Text- und Seitengestaltung

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

501.28 Excel - I

- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 25. 4. 05 bis Donnerstag, 28. 4. 05 jeweils 9.30-12.45 Uhr 64,10 €/49,40 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Moderne Kalkulationsprogramme helfen, umfangreiche Rechenoperationen wie Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken oder Kostenanalysen schneller und genauer durchzuführen.

Aufbau, Arbeitsweise und Leistungsmerkmale dieser neuen Version eines klassischen Tabellenkalkulations-Programms werden vorgestellt und durch praktische Übungen vertieft.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.29 Adobe Photoshop

- Einführung in die Bildbearbeitung für Seniorinnen und Senioren

Montag, 9. 5. 05 bis Donnerstag, 12. 5. 05 jeweils 9.30-12.45 Uhr 92,90 €/66,70 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Adobe Photoshop ist das mächtigste Programm für Bildbearbeitung, Fotoretusche und Malen für Anfänger oder Profis im Bereich Bildbearbeitung. Photoshop bietet alle Werkzeuge, um Ergebnisse in professioneller Qualität zu erhalten.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.30 Surfen im Internet - I

- Einführung für Seniorinnen und Senioren

Montag, 30. 5. 05 bis Donnerstag, 2. 6. 05 jeweils 9.30-12.45 Uhr 73,90 €/57,30 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Aus dem Internet ist ein Massenmedium geworden, das eine Vielzahl von Diensten zur Verfügung stellt.
Das Internet ist im besten Sinne des Wortes chaotisch. Was es besonders auszeichnet, ist seine Vielfalt, die zugleich aber auch sein größtes Problem darstellt. So gleicht das Auffinden spezieller Informationen einer Suche nach der Nadel im Heuhaufen.
In diesem Seminar soll das Chaos etwas durchschaubarer gemacht werden. Neben einer Einführung in die wichtigsten Dienste, den Aufbau und die Geschichte des Internet wird genug Zeit bleiben, selbst zu "surfen".

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Hannoversche Volksbank
gratiskonto
ab 1.000 Euro Gehaltseingang
Das Gratis-Konto -
Ihr kostenloses Gehaltskonto
Für alle, die ihre täglichen Bankgeschäfte nicht nur flexibel, sondern auch kostenlos abwickeln möchten, gibt es jetzt genau das Richtige: das Gratis-Konto. Ohne Gebühren, inklusive Online- und Telefon-Banking und das alles schon ab 1.000 Euro monatlichem Gehaltseingang.
Für Schüler und Studenten sogar ohne Mindesteingang.
Hier ist Ihre Chance.

501.31 Surfen im Internet - II

- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 6. 6. 05 bis Mittwoch, 8. 6. 05 jeweils 9.30-12.45 Uhr 45,80 €/33,30 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Wolfram Fabricius

Neben der Vertiefung der Kenntnisse, die im ersten Teil erworben wurden, wird diesmal das Thema Sicherheit behandelt.

Die unterschiedlichen Gefahren, die im Internet lauern, werden ausführlich beschrieben. Es werden Programme zum Schutz des Rechners gezeigt und erklärt. Dazu gehören folgende Anwendungen, die es übrigens alle zum kostenlosen Herunterladen im Internet gibt:

- Schutz vor Viren, Würmern, Trojanern und Spyware
- Blocken von nicht autorisierten Zugriffen
- Schutz vor Dialern

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

501.32 Keine Angst vorm Handy - I

Der Umgang mit dem Mobiltelefon für Seniorinnen und Senioren

Freitag, 17. 6. 05
9.30-12.45 Uhr
13,60 €/9,40 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Claudia Kempf-Oldenburg

Neben dem Computer hat das Handy unseren Alltag in den letzten 10 Jahren spürbar verändert. Richtig eingesetzt kann das Mobiltelefon unser Leben bereichern und vor allem auch Leben retten!
In diesem Seminar wollen wir uns mit dem kleinen Computer und seiner Gebrauchsanweisung beschäftigen und ihn sorgfältig ausprobieren.
Sie können ihr eigenes Handy mitbringen (Gebrauchsanweisung nicht vergessen!). Wenn Sie keines besitzen, erhalten Sie im Kurs ein Nokia Handy zum Testen. **Bitte beachten Sie:** Der Kursinhalt bezieht sich zwar hauptsächlich auf Siemens- und Nokia-Handys, aber natürlich können auch alle anderen Typen **mit der Bedienungsanleitung** mitgebracht werden.
Denn wer einmal den Umgang mit dem Handy verstanden hat, wird mit jedem Modell fertig.

501.34 Ahnenforschung am PC

NEU

Wochenendseminar
Freitag, 1. 7. 05
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 2. 7. 05
9.00 -16.30 Uhr
44,20 €/30,70 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Claudia Kempf-Oldenburg

Seit es immer mehr Computer mit Internetzugang gibt, hat die Ahnenforschung völlig neue Perspektiven bekommen. Wer früher Briefe an entlegene Pfarreien schreiben oder in verstaubten Kirchenbüchern recherchieren musste, kann heute im Internet Online-Datenbanken und hilfreiche Webseiten durchforsten und eMail- Kontakte mit anderen Ahnenforschern knüpfen. Außerdem gibt es nun die Möglichkeit, sich mit einem Stammbaum-Programm Ahnentafeln zu erstellen.
Eine Email-Adresse kann bei Bedarf im Seminar eingerichtet werden.

501.33 Keine Angst vorm Handy - II

Der fortgeschrittene Umgang mit dem Mobiltelefon für Seniorinnen und Senioren

Freitag, 24. 6. 05
9.30-12.45 Uhr
13,60 €/9,40 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Claudia Kempf-Oldenburg

"Kurzmitteilung erhalten" ... ihr Handy piept und Sie schaffen es grade noch, die Botschaft abzurufen, aber antworten mit diesen kleinen Buchstaben? Und beim Tippen verändern sich die Worte andauernd .. tja, SMS schreiben ist nichts für Anfänger, aber jeder kann es lernen. Schließlich werden täglich Millionen dieser kleinen Botschaften verschickt. **Wir zeigen Ihnen, wie es geht!**
Nach einer Einführung in den Gebrauch der Menü-Bedienung lernen Sie, einfache SMS zu verschicken, zu empfangen und zu beantworten.
Sie können ihr eigenes Handy mitbringen (Bedienungsanleitung nicht vergessen!).
Wenn Sie keines besitzen, erhalten Sie im Kurs ein Nokia Handy zum Testen.
Bitte beachten Sie:
Der Kursinhalt bezieht sich zwar hauptsächlich auf Siemens- und Nokia-Handys, aber natürlich können auch alle anderen Typen **mit der Bedienungsanleitung** mitgebracht werden.
Denn wer einmal den Umgang mit dem Handy verstanden hat, wird mit jedem Modell fertig.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

501.35 Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop
- Einführung

Wochenendseminar
Freitag, 11. 3. 05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 12. 3. 05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 13. 3. 05
9.30-15.30 Uhr
112,50 €/79,70 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Detlef Uhte

Adobe Photoshop ist weltweiter Standard und das mächtigste Programm für Bildbearbeitung, Fotoretusche und Malen.

Anfängern und Profis bietet es alle Werkzeuge, um Ergebnisse in professioneller Qualität zu erzielen.

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

501.36 Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop
- Einführung

Wochenendseminar
Freitag, 10. 6. 05
Samstag, 11. 6. 05
Sonntag, 12. 6. 05

>Bildungszentrum Eichenpark<

Detlef Uhte

Inhalte sowie Unterrichtszeiten und Gebühren siehe Verantst. **501.35.**

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

501.37 Mein digitales Fotoalbum

Freitag, 17. 6. 05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 18. 6. 05
9.30-15.30 Uhr
40,80 €/28,30 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Claudia Kempf-Oldenburg

Digitalkameras und Scanner sind zur Zeit der Hit! Und dann liegen Fotos auf der Festplatte und Sie fragen sich: was mache ich jetzt damit? In diesem Seminar gibt es jede Menge Tipps und Tricks zur Arbeit mit Fotos am PC, z.B.

- wie man richtig scannt
- wie man mit Bildbetrachtern und Fotodatenbanken arbeitet
- wie man Korrekturen an Digitalfotos vornimmt
- wie man sich ein digitales Fotoalbum zum Vorführen zusammenbaut

Bitte Fotos zum Scannen mitbringen

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

501.38 Alte Fotos und Computer

Wochenendseminar
Freitag, 3. 6. 05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 4. 6. 05
9.30-16.15 Uhr
37,20 €/26,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Grundkenntnisse in der Arbeit am Computer werden vorausgesetzt.

Bitte Fotos zum Scannen mitbringen

Claudia Kempf-Oldenburg

Wenn Sie schon immer mal Ihre alten Fotos sortieren, aufbereiten und archivieren wollten - dann wird es Zeit, sich mit den Fotobearbeitungsmöglichkeiten des Computers zu beschäftigen!

An diesem Wochenende reden wir zuerst über Pixel und Auflösungen, schauen uns verschiedene Programme an und lernen dann, wie man

- alte Fotos scannt und als Digitalfotos weiterverarbeitet
- eine kleine Foto-Datenbank aufbaut
- bei Digitalfotos Ausschnitte macht, Farbfehler beseitigt, retuschiert und montiert
- mit eigenen Digitalfotos eine Diashow am PC zusammenstellt

501.39 Retusche und Restaurierung mit Adobe Photoshop

Wochenendseminar
Freitag, 24. 6. 05
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 25. 6. 05
9.30 -17.00 Uhr
58,80 €/39,10 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Claudia Kempf-Oldenburg

In diesem Seminar geht es nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen der Fotobearbeitung nur noch um Problemfotos, vor allem Porträts und Gruppenbilder, alt und neu: unterbelichtet, überbelichtet, unscharf, mit Farbstichen, roten Augen, voller Kratzer, Krümeln und Flecken, mit Rissen und Eselsohren.
Wir korrigieren, säubern und flicken, rekonstruieren notfalls das fehlende Ohr und bauen ein zerstörtes Bild neu auf, machen also das Beste aus mittelmäßigen, schlechten Bildern und Motiven. Mit der richtigen Retusche verschwindet eine unerwünschte Person aus dem Gruppenbild, Lifting mit der Maus und digitale Diät führt zu erstaunlichen Erfolgen. Nach der Arbeit an ausgewählten Beispielfotos kann das mitgebrachte Problemfoto gescannt und bearbeitet werden.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

501.40 Digitale Fotografie mit der Aldi-Kamera

Rolf-Thomas Tita

Wochenendseminar
Freitag, 8. 4. 05
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 9. 4. 05
9.30-16.15 Uhr
Sonntag, 10. 4. 05
9.30-16.15 Uhr
61,20 €/42,50 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Digitale Kameras werden immer häufiger statt Kameras mit den üblichen Filmen verwandt. Es gibt bei den digitalen Modellen aber einige Unterschiede, die nicht auf den ersten Blick erkennbar sind. In diesem Seminar, das sich an Einsteiger richtet, sollen diese herausgearbeitet werden.

Digital gibt es die Möglichkeit, viele Fotos auf Verdacht zu machen, ohne teures Filmmaterial zu verschwenden. Sie werden einige Möglichkeiten der Nachbearbeitung am PC kennen lernen und Bilder auf CD brennen. Auch die Möglichkeit, von digitalen Bildern normale Fotoabzüge machen zu lassen, wird vorgestellt.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.41 Videobearbeitung am PC

Martin Tönnies

Wochenendseminar
Samstag, 4. 6. 05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 5. 6. 05
9.30-17.00 Uhr
54,40 €/37,80 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Grundkenntnisse in der Arbeit am Computer werden vorausgesetzt.

Bitte Camcorder und Filmaterial mitbringen.

Die digitale Videobearbeitung am PC macht es Ihnen möglich, Ihre gefilmten Familien- und Urlaubserinnerungen vielfältig und ansprechend aufzubereiten. Inhalte:
- gestalterische Aspekte von Einstellungsgrößen, Bildaufbau, Szenenmontage
- Bearbeiten des überspielten Rohmaterials mit Ulead Video Studio
- Farb- und Helligkeitskorrekturen
- Anwenden von Effekten (Ein- und Ausblenden, Überblenden, Trickblenden)
- Vorspann, Titel, Abspann
- Erstellen der fertigen Filmdatei

Das fertig geschnittene Werk kann am Ende des Kurses entweder zurück auf ein Videoband gespielt (bei entsprechender Kameravorrichtung) oder auf CD-ROM gespeichert werden.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

501.42 Flash- ein Grundlagenseminar

Detlef Uhte

Wochenendseminar
Freitag, 17. 6. 05
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 18. 6. 05
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 19. 6. 05
9.30-15.30 Uhr
68,- €/47,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Grundkenntnisse in der Arbeit am Computer werden vorausgesetzt.

NEU

Macromedia Flash hat sich als der Standard für attraktiv gestaltete und mit Animationssequenzen versehene interaktive Internetanwendungen durchgesetzt. Dabei ist die Erstellung von Bildschirmanwendungen mit Flash denkbar einfach.

In diesem Seminar erlernen Sie die grundlegenden Techniken für die Arbeit in Flash:
- Zeichnen mit den Flash Zeichenwerkzeugen
- Erstellen von Animationseffekten
- Realisieren einfacher Interaktionen
- Ausgabe und Optimierung von Flashdateien

Am Ende dieser Veranstaltung haben Sie eine Einblick in die wesentlichen Techniken und das Funktionsspektrum von Flash erhalten und können sich eigenständig weitere Möglichkeiten erschließen.

501.43 Web-Design

Detlef Uhte

Bildungsurlaub
Montag, 13. 6. 05
bis
Freitag, 17. 6. 05
jeweils
9.30-17.00 Uhr
141,- €/99,40 €
Lgh.-Pass: 42,10 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Sie möchten aus privatem oder beruflichem Interesse eine Internetseite erstellen und ins Netz stellen? Dann haben Sie in diesem Bildungsurlaub die Gelegenheit, die dafür notwendigen Techniken zu erlernen.
Schwerpunkte:
- Grundlagen der Internetseitenerstellung (HTML und CSS)
- Gestalterische Hinweise für Internetangebote (Web Design)
- Bildbearbeitung für das Internet (Adobe Photoshop)
- Publikation und Verwaltung der Seiten (WS-FTP)

Am Ende dieser Woche nehmen Sie eine fertige Vorlage für Ihr Projekt mit, die Sie beliebig mit eigenen Inhalten füllen können. Außerdem haben Sie einen Einblick in die wichtigsten Techniken der Webseitengestaltung erhalten, den Sie erweitern und ausbauen können.

501.44 MS-Office - für Einsteiger

Bildungsurlaub
Montag, 23. 5. 05
bis
Freitag, 27. 5. 05
jeweils
8.45 -16.15 Uhr
138,50 €/101,70 €
Lgh.-Pass: 51,60 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Wolfram Fabricius

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie grundlegende Kenntnisse in den folgenden vier Anwendungsprogrammen:

Word
- Texterfassung und -korrektur
- Formatieren von Text
- Arbeiten mit grafischen Elementen
- Gestaltung von Briefen und Briefköpfen

Excel
- Erstellen einfacher Formeln
- Einfache Funktionen (Summe, Mittelwert)
- Formatieren von Zellen
- Arbeiten mit größeren Tabellen (Listen)

Powerpoint
- Erstellen von Präsentationen
- Formatieren von Folien
- Anwenden von Präsentationsvorlagen

Access
- Erstellen einer einfachen Datenbank
- Erfassen, Sortieren und Filtern von Daten
- Erstellen einfacher Formulare und Abfragen

501.45 Internetnutzung für Menschen mit Behinderungen

In Kooperation mit der Stiftung Lindenhof und der Lebenshilfe Langenhagen e.V.

Wochenendseminar
Samstag, 21. 5. 05
8.45 -16.15 Uhr
Sonntag, 22. 5. 05
8.45 -16.15 Uhr
41,80 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Heike Grahl

Seit Jahren werden das Internet und eMail für mobilitätseingeschränkte, hör- und sehbehinderte Menschen zu immer wichtiger werdenden Kommunikationsformen. Es gibt die Möglichkeit Waren zu bestellen, in Bibliotheken zu recherchieren oder Informationen über verschiedene Themen, z. B. die eigene Behinderung, zu beschaffen.

In diesemSeminar lernen die Teilnehmenden Möglichkeiten und Grundlagen der Internet-Nutzung kennen. Das Lerntempo wird den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.

501.46 MS-Office für Fortgeschrittene

Bildungsurlaub
Montag, 13. 6. 05
bis
Freitag, 17. 6. 05
jeweils
8.45 -16.15 Uhr
150,50 €/108,90 €
Lgh.-Pass: 51,60 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

NEU

Wolfram Fabricius

In dieser Woche erhalten Sie weiterführende Kenntnisse in den folgenden vier Anwendungsprogrammen:

Word
- Serienbriefe
- Tabellen
- Autokorrekturoptionen

Excel
- Einsatz weiterführender Funktionen (Wenn, Verweis)
- Pivottabellen
- Autofilter und Fensteroptionen

Powerpoint
- Erstellen von Diagrammfolien und Grafiken
- Bearbeiten von Folienmaster
- Erstellen von Präsentationsvorlagen

Access
- Relationen
- Erstellen und Ändern der Datenbankstruktur
- Abfragen (Gruppieren, Summe, Mittelwerte,...)
- Formularbearbeitung
- Erstellen und Formatieren von Berichten

501.52 Wir „bauen“ eine Datenbank mit Access

NEU

Bildungsurlaub
Montag, 21. 3. 05
bis
Freitag, 25. 3. 05
jeweils
9.30 -17.00 Uhr
150,50 €/108,90 €
Lgh.-Pass: 42,10 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Günter Conrad

Wozu braucht man eine Datenbank?! Es handelt sich dabei um eine geordnete Sammlung persönlicher oder betrieblicher Daten, die in der Regel in einer oder mehrerer strukturierter Tabellen abgespeichert sind. Logische Verknüpfung dieser Tabellen machen das Eingeben, Aufsuchen und Ändern von Daten zum Kinderspiel.

Im Seminar können Sie hinter die Kulissen einer Datenbank schauen und ein eigenes “Datenbank-Projekt” verwirklichen.

Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

501.47 Schnäppchenjäger - Kaufen und Verkaufen bei ebaY

Samstag, 16. 4. 05
8.45-16.45 Uhr
41,90 €/32,20 €
maximal 18 TN

>Treffpunkt<

Andreas Wissmann

ebaY ist das weltweit führende Online-Auktionshaus. Hier kann man, wenn man es geschickt anstellt, preiswert einkaufen oder zu guten Preisen seine Waren verkaufen. Gehandelt wird mit fast allem.
Der Kurs geht auf folgende Themen ein:
- Anmelden und Mitglied bei ebaY werden
- Suche nach Artikeln
- auf Artikel bieten und ersteigern
- Artikel einstellen und verkaufen
- Tipps vom ebaY-Profi
- Fragen zur Sicherheit
- weiterführende Infos über andere Auktionshäuser

Kommen Sie und werden Sie zum erfolgreichen Schnäppchenjäger.

501.48 Schnäppchenjäger - Kaufen und Verkaufen bei ebaY

Samstag, 18. 6. 05
8.45-16.45 Uhr

>Treffpunkt<

Andreas Wissmann

Inhalte sowie Gebühren
➡ siehe Veranst. Nr. **501.47**

maximal 18 TN

501.51 WLAN - Surfen ohne Kabel

Samstag, 11. 6. 05
8.45-16.15 Uhr
30,40 €/20,80 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

NEU

Wolfram Fabricius

Ein WLAN (Wireless Local Area Network) ist ein kabelloses Netzwerk - es wird auch als Funknetzwerk bezeichnet. Wer heute ein Laptop kauft, erwirbt mit dem Kauf meist auch eine separate oder fest eingebaute Funkkarte. Mittels dieser Technik kann auf einen Funkrouter zugegriffen werden, kabellos per Funk ins Internet zu gelangen.
Im Seminar wird ein komplettes Funknetzwerk installiert und eingerichtet, inkl. des Zugriffs auf andere Rechner und auf einen Funkrouter. Außerdem werden mit Hilfe praktischer Beispiele die Wege aufgezeigt, die ein fremdes Eindringen in ein WLAN ermöglichen sowie die entsprechenden Gegenmaßnahmen besprochen.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

501.49 PDF

- **Der Standard für digitale Dokumente**

Wochenendseminar
Freitag, 22. 4. 05
18.15 -21.30 Uhr
Samstag, 23. 4. 05
8.45 -16.15 Uhr
Sonntag, 24. 4. 05
8.45 -16.15 Uhr
68,- €/47,20 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

NEU

Rolf-Thomas Tita

PDF, das **Portabel Document Format** wird weltweit eingesetzt, um Dokumente elektronisch auszutauschen. Mit dem kostenlosen Adobe Acrobat Reader können die Dokumente - nahezu unabhängig vom verwendeten Betriebssystem - auf dem PC angesehen werden. Auch als Format für den Druck von Dokumenten wird es eingesetzt.

Im Seminar wird das Programm Adobe Acrobat 6.0 zum Erstellen von PDF-Dokumenten vorgestellt. Neben diesem kostenpflichtigen Programm gibt es auch noch sog. Plug-Ins für Microsoft Word, um PDF-Dokumente zu schreiben sowie das freie Ghostscript.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.50 PDA - und was nun?

Samstag, 16. 4. 05
9.30-17.00 Uhr
27,20 €/18,90 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Rolf-Thomas Tita

Der Papierterminkalender ist schwer und wird vielfach gerne durch ein PDA (**P**ersonal **D**igital **A**ssistant) ersetzt.

Aber nun tauchen einige Probleme auf, die Inhalte dieses Tages sein werden:
Welches Betriebssystem habe ich?
Wie sieht es mit der Eingabe aus?
Lassen sich die Daten mit dem PC synchronisieren?
Wie lässt sich ein Datenverlust bei Stromausfall verhindern?

Wir werden die verschiedenen Betriebssysteme mit ihren Vor- und Nachteilen kennenlernen und Tipps und Erfahrungen austauschen, um das PDA möglichst gewinnbringend einsetzen zu können.

Auch die aktuelle technische Entwicklung soll besprochen werden.

Wer kann Bildungsurlaub nehmen?

Anspruchsberechtigt sind alle Beschäftigten, die ihren Arbeitsplatz in Niedersachsen haben und mindestens seit 6 Monaten bei derselben Arbeitgeberin/demselben Arbeitgeber beschäftigt sind.

Der jährliche Anspruch umfasst fünf Arbeitstage.

Beamtinnen und Beamte können nach der „Verordnung über den Sonderurlaub für Beamte und Richter“ ebenfalls Bildungsurlaub für Veranstaltungen der politischen Bildung erhalten.

Wie kann man Bildungsurlaub nehmen?
- Suchen Sie sich eine Bildungsurlaubs-Veranstaltung heraus, an der Sie teilnehmen möchten, und melden Sie sich schriftlich oder persönlich in der Geschäftsstelle der Volkshochschule an.
- Von der Volkshochschule erhalten Sie, sofern noch Plätze frei sind, eine Anmeldebestätigung. Diese Bestätigung legen Sie Ihrer Arbeitgeberin/Ihrem Arbeitgeber spätestens 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung vor und teilen mit, dass Sie zu dem genannten Termin Bildungsurlaub nehmen möchten.
- Die Arbeitgeberin/der Arbeitgeber kann nicht darüber entscheiden, ob Sie Bildungsurlaub nehmen können und an welcher Veranstaltung Sie dabei teilnehmen. Aus zwingenden betrieblichen oder dienstlichen Gründen kann die Gewähr des Bildungsurlaubs zu einem bestimmten Zeitpunkt abgelehnt werden. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Betriebs- oder Personalrat; er ist mitbestimmungsberechtigt.
- Verlangen Sie am Ende der Bildungsurlaubs-Veranstaltung eine Teilnahmebestätigung, die Sie der Arbeitgeberin/dem Arbeitgeber vorlegen, da der Bildungsurlaub nachzuweisen ist.

Nutzen Sie Ihr Recht auf Bildungsurlaub!

Viele haben schon von der Möglichkeit des Bildungsurlaubs Gebrauch gemacht. Lernen im Bildungsurlaub macht Spaß, und die Erfahrung zeigt, dass der Lernerfolg besonders hoch ist. Das ist vor allem darauf zurückzuführen, dass die Teilnehmenden beim Lernen ausgeruht sind und nicht einen langen (Arbeits-)Tag hinter sich haben.

Bildungsurlaube in Langenhagen:

24. 1. - 28. 1. 05	**Englisch I a** Veranst. Nr. 406.10	Seite 96
24. 1. - 28. 1. 05	**Spanisch I b** Veranst. Nr. 422.92	Seite 101
7. 3. - 11. 3. 05	**Spanisch I a** Veranst. Nr. 422.91	Seite 101
21. 3. - 25. 3. 05	**Datenbank mit Access** Veranst. Nr. 501.52	Seite 123
23. 5. - 27. 5. 05	**Office kompakt - für Einsteiger** Veranst. Nr. 501.44	Seite 123
6. 6. - 10. 6. 05	**Reden - Argumentieren** Veranst. Nr. 509.02	Seite 105
6. 6. - 10. 6. 05	**Spanisch I b** Veranst. Nr. 422.93	Seite 101
13. 6. - 17. 6. 05	**Web-Design** Veranst. Nr. 501.43	Seite 122
13. 6. - 17. 6. 05	**Office kompakt - für Fortgeschrittene** Veranst. Nr. 501.46	Seite 123

Bildungsurlaube der nds. Volkshochschulen

Wenn Sie sich für niedersachsenweit geplante Bildungsurlaube anderer Volkshochschulen interessieren, informieren wir Sie gern.

5

Terminkalender der Einzel-, Kompakt- und Wochenendseminare sowie Studienfahrten

Mo, 17.1.- Di, 18.1.	509.18	Erfolgreich telefonieren	99
Mo, 17.1. Do, 20.1.	406.20	Englisch II - Auffrischung	98
Di, 18.1.	102.01	Planungsgruppe Stadtgespräch	11
Do, 20.1.	406.34	Diavortrag: Boston, New York, Washington	97
Mo, 24.1.- Mi, 26.1.	406.35	Telefontraining Englisch	98
Mo, 24.1. Do, 27.1.	509.19	Wiedereinstieg in den Beruf	35
Mo, 24.1.- Fr, 28.1.	406.10	Bildungsurlaub: Englisch I a	96
Mo, 24.1.- Fr, 28.1.	422.92	Bildungsurlaub: Spanisch I b	101
So, 6.2.	**201.01**	**Semesterauftakt: Erich Kästner**	**8**
Mo, 7.2.	100.30	VHS-Stammtisch	25
Mo, 7.2.	215.05	Kochen mit Soja	25
Di, 8.2.+ Di, 15.2.	215.09	Spanische Tapas	70
Di, 8.2.+ Di, 15.2.	116.04	Die Eigentumswohnung	17
Di, 8.2.	100.02	Der Krieg auf dem Balkan	10
Mi, 9.2.	204.03	Diavortrag Leonardo da Vinci	62
Sa, 12.2.+ Sa, 12.3.	201.11	Schreibwerkstatt	50
Di, 15.2.	304.06	Anti-Stress-Training aus fernen Kulturen	75
Mi, 16.2.	304.07	Tibets sanfte Medizin	75
Do, 17.2.	106.43	Hoch begabte Kinder im Grundschulalter	41
Do, 17.2.	305.11	Eucalyptus macht die Nase frei	77
Do, 17.2.	100.04	Ästhetik im All: Eine virtuelle Reise durch das Universum	9
Fr, 18.2.	203.10	Besuch im Kestner Museum	64
Sa, 19.2.	301.08	Ein Tag für mich: Entspannen und wohlfühlen	79
Mo, 21.2.+ Mo, 28.2.	100.41	Musikalische Früherziehung	109
Di, 22.2	100.75	Workshop Pflegeeinrichtungen	37
Mi, 23.2.	110.02	Diavortrag Nepal	63
Do, 24.2.	106.41	Entdeckung und Förderung von Hochbegabung im Vorschulalter	41
Do, 24.2.	106.42	Förderung von Hochbegabung an der Primarstufe	41
Fr, 25.2- So, 27.2	501.11	Windows XP	115
Fr, 25.2.	305.03	Die Farben und Chakren entdecken	76
Sa, 26.2.	304.01	Fit in den Frühling	76
Sa, 26.2.	116.01	Der gesunde Schlafplatz	15
Sa, 26.2.	114.06	Pflege der Obstbäume	23
Sa, 26.2.	215.07	Italienische Küche	69
Sa, 26.2.	301.31	Tai Chi	80
Mo, 28.2.	105.03	Urlaub auf der Baustelle	17
Mo, 28.2.	109.01	Weisheitsbücher der Menschheit	34
Di, 1.3.	305.12	Duftendes Wellness - Paradies	78
Di, 1.3.+ Di, 8.3.	215.10	Spanische Tapas	70
Do, 3.3.	109.20	Moore - Heilige Landschaften der Vorzeit	14
Do, 3.3.- Sa, 5.3.	406.61	Englisch I und III kompakt	95
Fr, 4.3.	304.08	Stress lass nach ...	75
Fr, 4.3.	305.14	Parfums selbst gemacht (für Mädchen)	45
Fr, 4.3. +	207.12	Die musikalische Landeshauptstadt Österreichs	50
Sa, 5.3.+ So, 6.3.	301.12	Massage - zum Ausprobieren	80
Sa, 5.3.+ So, 6.3.	205.16	Experimentelle Aquarellmalerei	55
So, 6.3.	101.01	Zu Ostern schlüpfen Dinoküken!	42
Mo, 7.3.	100.61	Auftakt Frauenkulturtage 2005	12
Mo, 7.3.+ Mo, 14.3.	105.02	Betreuungsrecht und Patientenverfügung	20

Mo, 7.3. Fr, 11.3.	422.91	Bildungsurlaub Spanisch I a	101
Mi, 9.3.	100.62	Langer Kinoabend mit Frauen auf der Leinwand	12
Do, 10.3.	100.63	Besichtigung Mehrgenerationenhaus	12
Do, 10.3.	115.00	Agenda 21 in Langenhagen	18
Fr, 11.3.- So, 13.3	501.35	Bildbearbeitung	121
Fr, 11.3.- So, 13.3	501.14	Excel 2000-I	116
Fr, 11.3.- So, 13.3	501.12	Word für Windows 2000-I	115
Fr, 11.3.	114.08	Farbe im Garten	23
Fr, 11.3.+ Sa, 12.3.	215.04	Österliche Torten	68
Sa, 12.3.	20523	Aquarellseminar: Blütenzauber	55
Sa, 12.3.	114.03	Workshop Gartengestaltung	24
Sa, 12.3.	109.05	Gelebter Buddhismus	34
Sa, 12.3.	100.64	Designte Lebensmittel	12
Sa, 12.3.+ So, 13. 3.	107.06	Kraft des Atems	28
So, 13.3.	114.10	Exkursion: Vogelbeobachtung	22
Di, 15.3.	100.65	Gewalt - Trauma - Kultur	12
Mi, 16.3.	100.66	Kränkungen von Frauen im Beruf	12
Mi, 16.3.+ Do, 17.3.	215.21	Brot backen	69
Fr, 18.3.	203.11	Besuch im Kestner Museum	64
Fr, 18.3.+ Sa, 19.3	509.05	Erfolgreiches Konfliktmanagement	106
Fr, 18.3.	100.67	Frauendisco	12
Sa,19.3.+ So, 20. 3.	209.50	Schnupperkursus Orientalischer Tanz	52
Mo, 21.3.+ Di, 22.3.	302.61	Wendo für Mädchen (13-16 J.)	46
Mo, 21.3. - Mi, 23.3.	209.53	Orientalischer Tanz für Kids	44
Mo, 21.3. - Mi, 23.3.	302.07	Rückenfit für Kids	45
Mo, 21.3. - Mi, 23.3.	408.01	Französisch für Grundschulkinder	47
Mo, 21.3. - Mi, 23.3.	408.22	Spanisch für Grundschulkinder	47
Mo, 21.3. - Mi, 23.3.	408.30	Französisch B1 - Auffrischung	100
Mo, 21.3. - Do, 24.3.	406.90	Basis for Business English	99
Di, 29.3.+ Do, 31.3.	200.34	Inline-Skating für Kids	46
Di, 29.3. - Do, 31.3.	406.01	English Fun for Kids	47
Di, 29.3. - Do, 31.3.	200.51	Klettern für Grundschulkinder	46
Mi, 30.3.+ Do, 31.3.	302.62	Wendo für Mädchen (8-12 J.)	46
Sa, 2.4.	111.12	Exkursion nach Hannover-Linden	65
Mo, 4.4.	105.01	Erben und Vererben	19
Mo, 4.4.	100.30	VHS-Stammtisch	25
Do, 7.4.	109.24	Infoabend: Himmelsscheibe von Nebra	14
Do, 7.4.	106.10	Wolfgang Bergmann: Gute Eltern	31
Do, 7.4.	100.05	Ethik in der Praxis	10
Do, 7.4.	110.03	Diavortrag Kopenhagen	62
Fr, 8.4.	203.12	Besuch im Kestner Museum	64
Fr, 8.4.- So. 10.4	501.40	Digitale Fotografie	122
Fr, 8.4.- So, 10.4	501.15	Excel 2000-II	116
Fr, 8.4. - So. 10.4	501.13	Word für Windows 2000-I	115
Fr, 8.4.	509.20	Macht und Ohnmacht der Führung	108
Fr. 8.4.+ Sa. 9.4.	305.02	Aktiv für die Gesundheit mit NLP	74
Fr, 8. 4.+ Sa, 9.4.	107.02	1x1 der Umgangsformen	29

Fr, 8. 4.+ Sa, 9.4.	116.08	Bauherr werden ist nicht schwer	16
Sa, 9.4.	215.08	Italienische Küche	69
Sa, 9.4.	110.99	Vorbereitungsseminar "St. Petersburg"	66
Sa, 9.4.+ So, 10.4.	114.04	Anlage eines Kräutergartens	24
Sa, 9.4.	301.41	Yoga und Massage für Frauen	83
Sa, 9.4.	109.24	Exkursion nach Halle: Himmelsscheibe von Nebra	14
Mo, 11.4.	109.02	Kathedralen	34
Di, 12.4.	116.06	Die staatliche Sozialversicherung	13
Mi, 13.4.	116.07	Die gesetzliche Krankenversicherung	15
Do, 14.4.	305.13	Fit und entspannt durch den Tag	78
Do, 14.4.	100.03	Darf Unterhaltung alles?	10
Do, 14.4.	110.01	Diavortrag: Litauen, Lettland, Estland	63
Do, 14.4. Sa, 16.4.	406.62	Englisch I und III kompakt	95
Do, 14.4.	215.17	Sushi	72
Fr, 15.4.+ Sa, 16.4	509.07	Geschickt kontern	107
Fr, 15.4.+ Sa, 16.4.	301.38	Qi Gong	82
Fr, 15.4.+ Sa, 16.4.	202.10	Mini-Musical	24
Fr, 15.4.+ Sa, 16.4.	200.50	Mein Traumurlaub	65
Fr, 15.4.- So, 17.4.	212.46	Papierschöpfen	56
Fr, 15.4.	107.10	Lebensqualität/Lebensbalance	27
Fr, 15.4.	215.22	Tischdekorationen	73
Fr, 15.4.	215.23	Tischdekorationen	73
Sa, 16.4	501.50	PDA- und was nun?	124
Sa, 16.4.	108.03	Philosophie/Kant	32
Sa, 16.4	501.47	Schnäppchenjäger	124
Di, 19.4.+ Di, 26.4.	116.03	Die richtige Baufinanzierung	16
Di, 19.4.	114.07	Kräuter für den Garten	23
Di, 19.4.+ Mi, 20.4.	303.01	Nichtrauchertraining	76
Mi, 20.4.	116.02	Räume der Kraft schaffen	16
Do, 21.4.+ Do, 28.4.	215.16	Japanische Küche	72
Fr, 22.4.	111.10	Exkursion nach Hannover	65
Fr, 22.4.- So, 24.4	501.49	PDF	124
Fr. 22.4.+ Sa, 23.4.	303.02	Psychosomatik	28
Fr, 22.4.+ Sa, 23.4.	509.21	Erfolgreiches Unternehmen sucht Chef	108
Fr, 22.4.+ Sa, 23.4.	109.04	Spiritueller Weg	33
Fr, 22.4.+ Sa, 23.4.	301.39	Übungen aus dem Reich der Mitte	82
Sa, 23.4. - Mo, 25.4.	200.61	VHS-Studienreise nach Dresden	66
So, 24.4.	301.33	Meditationstag	82
Mo, 25.4.+ Mo, 2.5.	304.02	Die Schüßler'schen Salze	77
Di, 26.4.	114.09	Rosen im Garten	23
Fr, 29.4.+ Sa, 30.4	509.01	Rede- und Vortragstechnik	105
Fr, 29.4.+ Sa, 30.2.	205.22	Aquarellseminar: Bäume	55
Sa, 30.4.	111.11	Exkursion in die Wedemark	64
Sa, 30.4.	215.13	Türkische Küche	71
Sa, 30.4.	115.01	Zivildienst und Freiwilligendienste	18
Sa, 30.4.	301.11	Hawaiianische Körperarbeit	79
Sa, 30.4.	200.31	Inline-Skating- Sicherheitstraining	61
Sa, 30.4.	107.03	Umgangsformen f. Kinder	42
Mo, 2.5.	100.30	VHS-Stammtisch	25
Fr, 6.5.	203.13	Besuch im Kestner Museum	64
Sa, 7.5.	111.13	Exkursion nach Marienwerder	65

Do, 19.5.	404.45	Zentrale Mittelstufen-Prüfung Deutsch	94
Do, 19.5. Sa, 21.5.	404.63	Englisch I und III kompakt	95
Fr, 20.5 Sa, 21.5	501.18	Kommunikation mit Outlook	116
Fr, 20.5.	404.35	Zertifikatsprüfung Deutsch	94
Fr, 20.5. Sa, 21.5.	408.00	Französisch für die Reise	99
Fr, 20.5. Sa, 21.5.	409.00	Italienisch für die Reise	100
Fr, 20.5. Sa, 21.5.	422.00	Spanisch für die Reise	101
Fr, 20.5.+ Sa, 21.5.	107.01	Gutes Benehmen	29
Sa, 21.5.- So, 22.5	501.45	Internetnutzung für Menschen mit Behinderungen	25
Mo, 23.5.+ Mo, 30.5.	304.05	Naturheilkundliche Hausapotheke	77
Sa, 28.5.+ Sa, 4.6.	215.25	Kinder kochen asiatisch	42
Mi, 1.6.+ Mi, 8.6.	215.15	Asiatisches Finger-Food	71
Fr, 3.6.+ Sa, 4.6	501.34	Ahnenforschung	120
Fr, 3.6.- So, 5.6	501.17	Access 2000-I	116
Fr, 3.6.+ Sa, 4.6.	509.22	Existenzgründer sucht erfolgreiches Unternehmen	108
Fr, 3.6.+ Sa, 4.6	501.38	Alte Fotos und Computer	121
Sa, 4.6.	111.14	Exkursion: Engelbostel und Schulenburg	65
Sa, 4.6.+ So, 5.6	501.14	Videobearbeitung am PC	122
Sa, 4.6+ So, 5.6	509.06	Erfolgreich bewerben	107
Sa, 4.6	109.23	Exkursion in das Kloster Walsrode	13
Sa, 4.6.	209.05	Square Dance	51
Sa, 4.6.	200.33	Inline-Skating f. Kinder u. Eltern	61
Mo, 6.6. Fr, 10.6.	422.92	Bildungsurlaub Spanisch I b	101
Di, 7.6.	106.15	Pflegeeltern/Pflegekinder	32
Do, 9.6.	303.03	Gesundheit im Einklang von Körper und Seele	74
Fr, 10.6.- So, 12.6	501.16	Power Point 2000	116
Fr, 10.6.+ Sa, 11.6.	509.03	Präsentation und Rhetorik	105
Fr, 10.6.	109.21	Infoabend Exkursion Goldenstedter Moor	14
Sa, 11.6.+ So, 12.6	509.04	Präsentation und Moderation	105
Sa, 11.6.+ So, 12.6.	205.17	Aquarellmalerei: Küstenbilder	55
Sa, 11.6.	109.22	Tagesexkursion Goldenstedter Moor	14
Sa, 11.6.	114.00	Tag der Artenvielfalt	22
Sa, 11.6	501.51	WLAN - Surfen ohne Kabel	124
Sa, 11.6.	116.05	1x1 der Geldanlage	13
Mo, 13.6.	100.30	VHS-Stammtisch	25
Mi, 15.6. - Mo, 20.6.	200.60	VHS-Studienreise nach St. Petersburg	66
Do, 16.6. Sa, 18.6.	404.64	Englisch I und III kompakt	95
Fr, 17.6. - So, 19.6.	501.42	Flash- ein Grundlagenseminar	122
Fr, 17.6.	501.32	Keine Angst vorm Handy	120
Fr, 17.6.	408.35	Mit Erfolg zum DELF-Diplom A1	100
Sa, 18.6	501.48	Schnäppchenjäger	124
Di, 21.6.	100.01	Jean-Paul Sartre zum 100. Geburtstag	9
Fr, 24.6.+ Sa, 25.6	501.39	Retusche und Restaurierung	121
Fr, 24.6	501.33	Keine Angst vorm Handy-II	120
Fr, 1.7.	114.20	Naturzeit für Kinder	44
Do, 14.7. Fr, 15.7.	302.62	Wendo für Mädchen (8-12 J.)	46

Abnehmen 76
Access 116
Acrylmalerei 53
Adobe PhotoShop 121
Ätherische Öle 77
Agenda 21 18
Ahnenforschung 120
Aktzeichnen 53
Allgemeine Hinweise 2-6
Alphabetisierung 91
Alte Fotos 121
Andersen, Hans-Christian 62
Anmeldung 4
Aquarellmalerei 54,55
Artenvielfalt 22
Asiatische Küche 42,71
Atemarbeit 28
Aufläufe 67
Ausstellung 59
Autogenes Training 78
Autorinnen/Autoren
in Langenhagen:
- Bergmann, Wolfgang 31

Backen 68,69
Balkan 10
Baltikum 63
Baufinanzierung 16
Bauplanung 16
Beckenbodengymnastik 88
Behinderte 24,25,51,68
Benimmtraining 29,42
Beiratsmitglieder 3
Berufl. Wiedereinstieg 35
Berufsrückkehrerinnen 35
Betreuende Ferienkurse 42-48
Betreuungsverfügung 20
Bewerbungstraining 107
Bildbearbeitung 121
Bildungsurlaube 125
Bissendorf 64
Bosnien 10
Boston 97
Bridge 61
Buchführung 110
Buddhismus 34
Brot backen 69

Chackren 76
Chinesische Medizin 82
Comic 53
Computer-Club 114

Dänisch 104
Datenbank 123
DELF - Prüfung 100
Deutsch 93-95
Diavorträge 63
Dienstagsgespräch 26
Digitale Fotografie 122
Digitales Fotoalbum 121
Dino-Küken 42
Donnerstagsgespräch 26
Dresden 66
Düfte 45

ebaY 124
ebaY für Kids 48
EDV 110-124
EDV f. Frauen 117,118
EDV f. Senioren 118,119
Eigentumswohnung 17
Eltern-Kind-Gruppen 30
Englisch 39,47,95-99
Energieoptimierung 16
Entspannung 78-84
Erben und Vererben 19
Erkältung 77
Ernährung 67-72
Ethik 10
Evolution 33
Excel 116,
Existenzgründer 109
Exkursionen 64,65

FaBeLhaft 35-39
Familie und Beruf 35-39
Farb- und Stilgestaltung 58
Ferienbetreuung 42
Finanzbuchhalter/in 110
Finger-Food 71
Flash 122
Fledermäuse 44
Fotografie 59
Fördervereine 37,38
Französisch 47,99,100
Frauenkulturtage 12
Frauenstammtisch 25
Freiwilligendienst 18
Frühlingsküche 68
Frauenbeschwerden 77
Führung 108

Gartengestaltung 23,24
Gebühren, -erlass 5
Geldanlage 13
Gesprächskreise 25,26,50
Gesundheit 75-78
GER - Kompetenzstufen 92
Gitarre 50
Goldenstedter Moor 14
Grundschulen 37,38
Gymnastik 87-90

Häkeln 59
Halle 14
Handy 120
Hannover 64,65
Hawaiianische Massage 79
Heimatpflege 64,65
Himmelsscheibe 14
Hochbegabte 40,41
HTML 122

Ikebana 57
Inhaltsverzeichnis 2
Inline-Skating 46,61
Internet 25,48,117
Italienisch 100
Italienische Küche 69
Japanische Küche 72
Jelinek, Elfriede 49
Jugoslawien 10
Junge VHS 42-48

Kästner, Erich 8
Kant, Immanuel 32
Karikatur 53
Kathedralen 34
Kestner-Museum 64
Kids + Bits 47,48
Kinder 30
Kindertagesstätten 109
Klecksen und Kritzeln 43
Klettern 46
Klöppeln 58
Kloster Walsrode 13
Kneten 43
Kochen 41,67-72
Kochen mit Behinderten 51
Kommunikation 105
Konflikte 106
Konfliktbewältigung 109
Kopenhagen 62
Kränkungen im Beruf 12
Krafttraining 89
Krankenversicherungen 15
Kräuter 23,24
Kunst 52

Ladies Night 12
Langenhagen 65
Langenhagener Stadtgespräch 11
Leitbild der VHS 7
Leonardo da Vinci 62
Lesecafé 50
Lesen und Schreiben 91
Literatur 49

Malen für Kinder 43
Malerei 53-56
Management Kolleg 108,109
Maschineschreiben 110
Massage 80
Medien 10
Meditative Reisen 79
Meditation 79,82
Mini-Bits 48
Modelllprojekt 35-39
Moderation 106
Mörike, Eduard 50
Moore 14
Motorbootfahren 60
Musik 50
Musikalische Früherziehung 109

Natur 22
Naturapotheke 77
Naturparfums 45,78
Nebra 14
Nepal 63
Nichtrauchertraining 76
Nietzsche, Friedrich 33
NLP 74
Nordic Walking 90

Obstbäume 23
Ölmalerei 56
Office kompakt 1 + 2 123
Oper 50
Orientalischer Tanz 44,52
Outlook 38,116

Pädagogik 30-32
Papierschöpfen 56
Parfüm 45
Partyküche 68
Patientenverfügung 15
PC-Schnupperseminar 115
PDA 124
PDF 124
PEKIP 30
Personalpolitik 36
Pfalz 66
Pflegeeinrichtungen 37
Pflegeeltern/-kinder 32
Philosophie 32,33
PhotoShop, Adobe 121
Planungsgruppe
Stadtgespräch 11
Polnisch 103
Porzellanmalerei 56
PowerPoint 116
Präsentation 38,105
Psychologie 27-29
Psychosomatik 27,28,74
Puppenwerkstatt 58

Qi Gong 81,82
Qualitätsentwicklung
in Kitas 109

Renaissance 62
Recht 19,20
Rechtschreibung 91
Religionen 33,34
Retusche 121
Rhetorik 105
Rhythmik 51
Rosen 23
Rücken 45,85-87
Ruhepunkte 79,85
Russisch 104

Sartre, Jean Paul 9
Säure- Basengleichgewicht 77
Schlafplatz 15
Schnelle Küche 67
Schneidern 58
Schreibwerkstatt 50
Schüßler Salze 77
Schwedisch 104
Segelfliegen 60
Segeln 60
Selbstverteidigung 46
Semesterauftakt 8
Seniorengymnastik 87,88
Soja 67
Sozialversicherung 13
Spanisch 47,101,103
Spanische Küche 70
Spiritueller Weg xx
Sprachberatung 91
Sprachen 91-104
Sprachprüfungen 93
Square Dance 51
Stadtgespräch 11
Stadtmarketing 12
Stepptanz 51
Sticken 59
Stretching 88
St. Petersburg 66
Stressbewältigung 27,75,79
Stricken 59
Studienreisen 66
Sushi 72

Tabellenkalkulation 116
Tai Chi 80
Tanz 44,51,52
Tapas 70
Telefontraining 39,99
Terminkalender 126-129
Textverarbeitung 115
Thailändische Küche 71
Tischdekorationen 73
Tischlampen 57
Theater 24,44,49
Töpfern 43,57
Torten 68
Traumurlaub 65
Trennkost 67
Türkische Küche 71

Umgangsformen 29,42
Unternehmensnachfolge 108
Urgeschichte 14
Urlaub 17,65
Veranstaltungsorte 132
Vereinbarkeit von
Elternschaft und Beruf 35-39
VHS-Computer-Club 114
VHS-MitarbeiterInnen 3
VHS-Leitbild 7
Videobearbeitung 122
VHS-Stammtisch 25
VHS in der Region 132
Vortragstechnik 105

Walking 90
Washington 97
Web-Design 122
Weben 44
Weine 72
Wellness 78
Weltall 9
Wen Do 46
Wiedereinstieg in den Beruf 39
Wien 50
Windows 115,
Wirbelsäulengymnastik 85-87
W-Lan 124
Wohnkonzepte 16
Wohlfühltag 79

Xpert 111-113

Yoga 45,83,84

Zeichnen 53,54
Zeit- u. Selbstmanagement 38
Zilgrei 80
Zivildienst 18

Die *vhs-region-hannover*:

Deister-VHS Zweckverband
Langenäcker 38, 30890 Barsinghausen
Tel. 05105 - 52160

VHS Hameln
Wettorstr. 16, 31785 Hameln
Tel. 05151 - 202250

KVHS Hameln-Pyrmont Zweckverband
Wilhelmstr. 5, 31785 Hameln
Tel. 05151 - 94820

VHS Hannover
Theodor-Lessing-Platz 1, 30159 Hannover
Tel. 0511 - 16844781

VHS Hannover Land
Schloßstr. 1, 31535 Neustadt
Tel. 05032 - 981980

VHS Hildesheim e. V.
Pfaffenstieg 4-5, 31134 Hildesheim
Tel. 05121 - 93610

KVHS Hildesheim
Ständehausstr. 1, 31061 Alfeld
Tel. 05181 - 704202

VHS Isernhagen
Hannoversche Str. 23, 30916 Isernhagen
Tel. 0511 - 6108311

Leine VHS Zweckverband
Marktplatz 13, 30880 Laatzen
Tel. 0511 - 983560

VHS Ostkreis Hannover Zweckverband
Rathausplatz 2, 31275 Lehrte
Tel. 05132 - 50000

KVHS Peine
Stederdorfer Str. 8/9, 31224 Peine
Tel. 05171 - 401650

VHS Schaumburg
Jahnstr. 21 A, 31655 Stadthagen
Tel. 05721 - 7870

VHS Seelze-Ronnenberg
Bürgermeister-Röber-Platz 1, 30926 Seelze-Letter
Tel. 0511 - 40049810

Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e.V.
Wedekindstr. 14, 30161 Hannover
Tel. 0511 - 33879837

www.vhs-region-hannover.de

Veranstaltungsorte der VHS Langenhagen:

- **VHS Bildungszentrum Eichenpark**
  Stadtparkallee 31
- **VHS-Unterrichtsräume im „Pavillon im Eichenpark“**
  Stadtparkallee 35
- **VHS-Unterrichtsräume im „Treffpunkt“**
  Konrad-Adenauer-Straße 15
- **Schulzentrum**
  Konrad-Adenauer-Straße 21-23
- **Brinker Schule**
  Angerstraße 12
- **daunstärs**
  Konrad-Adenauer-Straße 15
- **Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg**
  Amtsweg 8
- **Haus der Jugend und des Sports**
  Langenforther Platz 1
- **Hermann-Löns-Schule**
  Niedersachsenstraße 3
- **Musikschule**
  Walsroder Straße 91 b
- **Mehr-Generationen-Haus / Mütterzentrum**
  Konrad-Adenauer-Straße 15
- **Rathaus**
  Marktplatz 1 / Konrad-Adenauer-Straße
- **Schule Engelbostel**
  Klusmoor 6
- **Schule Kaltenweide**
  Am Osterberg 1
- **Stadtarchiv**
  Rohdehof 20
- **Tanzschule Gerberding Fun & Dance**
  Am Pferdemarkt 9D

Die Hauptgeschäftsstelle der Volkshochschule und folgende Unterrichtsgebäude befinden sich im Eichenpark:

Die Geschäftsstelle und der Unterrichtsort
„Pavillon im Eichenpark“
haben die Anschrift „Stadtparkallee 35“.

Direkt gegenüber liegt das
„Bildungszentrum Eichenpark“,
Stadtparkallee 31.

So erreichen Sie uns im Eichenpark am besten:

1. zu Fuß oder mit dem Rad
jeweils ca. 500 m vom Rathaus entlang der Peko-Halle/
oder von der Walsroder Straße/Ecke Imhoffstr.

2. mit dem Bus:

a) Bushaltestelle **Langenhagen/Stadtparkallee**

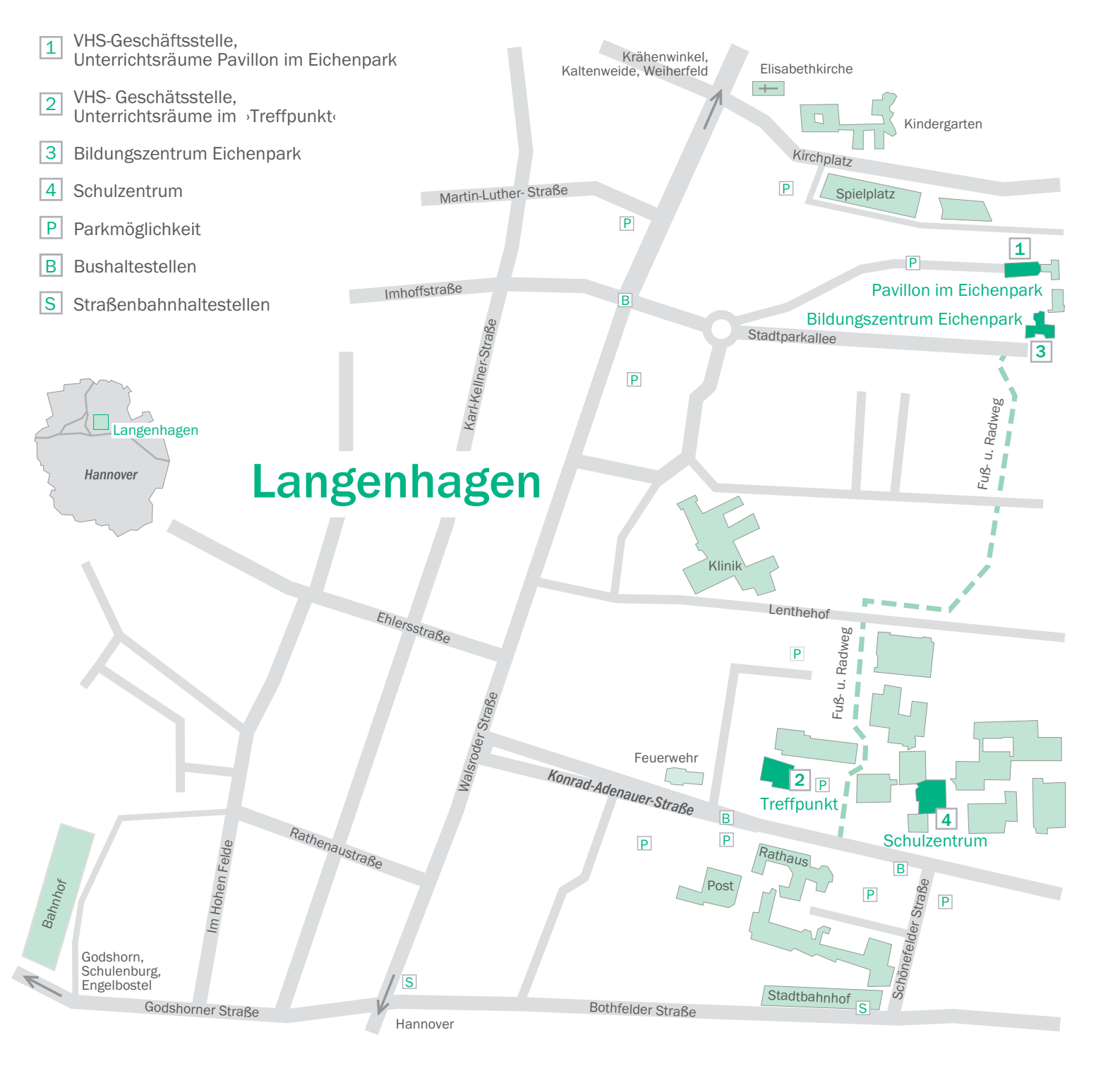
Linie **122:**	Hannover/Vier Grenzen - Langenhagen/Zentrum Langenhagen/Im Gehäge
Linie **470:**	Flughafen - Langenhagen/Zentrum - Langenhagen-Mitte/ Bahnhof - Godshorn - Vinnhorst - Stöcken
Linie **610/ 611:**	Langenhagen/Zentrum - Krähenwinkel - Kaltenweide/Bahnhof
Linie **692:**	Langenhagen/Zentrum - Kaltenweide - Bissendorf - Mellendorf

b) Bushaltestelle **Langenhagen/Schulzentrum** der

Linie **650:**	Langenhagen/Zentrum – Isernhagen – Großburgwedel - Fuhrberg

Alle Buslinien haben an der Haltestelle “Langenhagen/Zentrum” Anschluss an die Stadtbahnlinie 1.

3. mit dem Auto:
Im Eichenpark besteht vor den VHS-Gebäuden **Parkverbot.**
Im Park darf nur im vorderen Bereich auf den ausgewiesenen Flächen geparkt werden.
Bitte nutzen Sie zur Vermeidung von Suchverkehr die Parkplätze an der Walsroder Straße oder an der Elisabethkirche sowie am Schulzentrum.


1 VHS-Geschäftsstelle, Unterrichtsräume Pavillon im Eichenpark
2 VHS- Geschätsstelle, Unterrichtsräume im ›Treffpunkt‹
3 Bildungszentrum Eichenpark
4 Schulzentrum
P Parkmöglichkeit
B Bushaltestellen
S Straßenbahnhaltestellen
Langenhagen
Hannover
Langenhagen
Krähenwinkel, Kaltenweide, Weiherfeld
Elisabethkirche
Kindergarten
Kirchplatz
Spielplatz
Martin-Luther- Straße
Imhoffstraße
Karl-Kellner-Straße
Pavillon im Eichenpark
Bildungszentrum Eichenpark
Stadtparkallee
Fuß- u. Radweg
Klinik
Lenthehof
Ehlersstraße
Walsroder Straße
Feuerwehr
Konrad-Adenauer-Straße
Treffpunkt
Schulzentrum
Rathaus
Post
Rathenaustraße
Im Hohen Felde
Bahnhof
Godshorn, Schulenburg, Engelbostel
Godshorner Straße
Hannover
Bothfelder Straße
Stadtbahnhof
Schönefelder Straße